

海と山のチノソース

新勝浦市漁協婦人部西部支部



材料(5人分)

- | | | | |
|-------------|-------|----------|---------|
| ・ イワシ | 15尾 | ・ ソース | |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2杯 | 水 | カップ 1/3 |
| ・ 長ネギ | 1本 | トマトケチャップ | カップ 1/2 |
| ・ ナス | 2.5個 | 砂糖 | 大さじ2杯 |
| ・ ピーマン | 2.5個 | 酒 | 大さじ1杯 |
| ・ ニンジン | 2本 | 醤油 | 大さじ1杯 |
| ・ チーズ(さける物) | 2.5本 | ラー油 | 小さじ1杯 |
| ・ イカ | 1杯 | 片栗粉 | 大さじ1杯 |
| ・ ニンニク | 1片 | ・ 揚げ油 | 適宜 |
| ・ ショウガ | 1片 | | |

作り方

- (1) イワシは骨を取り、開いて軽く水気を取る。
- (2) ナスは乱切りにする。
- (3) イカは松かさ切りにする。
- (4) ニンジンは7ミリの細い角切りにし、塩ゆでする。
- (5) ピーマンはたて8つ切りにする。
- (6) チーズはニンジンより少し細めに切る。
- (7) イワシにニンジン、ピーマン、チーズをのせて巻き、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- (8) ナス、イカは片栗粉をまぶし素揚げしておく。
- (9) トマトケチャップ、砂糖、酒、醤油、ラー油、水を混ぜ合わせておく。
- (10) 鍋に油大さじ2を熱しネギ・ニンニク・ショウガのみじん切りを入れて炒め、(9)を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- (11) 皿に揚げたイワシ、ナス、イカを形良く盛り、熱いソースをかけて出来上がり。

一口メモ

- ・ イワシでなくてもシイラ、サバでもよい。
- ・ 中の野菜は季節のものを使う。