



アジの南蛮漬け



材料(4人分)

アジの切り身(50g)	4枚	}	A
かたくり粉	大さじ3		
揚げ油	適量		
ねぎ	20g		
しょうが	1かけ		
砂糖	大さじ2		
酢	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ2		
ゴマ油	小さじ1/2		
水	大さじ1		

作り方

- ①ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②アジの切り身にかたくり粉をまぶす。
- ③160～170℃の油で揚げる。
- ④Aの調味料と①のねぎとしょうがを混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
- ⑤③のアジに④のタレをかける。

ひとくちメモ

アジは手軽に手に入り、子供にもとても食べやすくおいしい魚ですね。さっぱりとした甘酢は、夏にぴったりの料理で、子供にも食べやすいように甘めに仕上げています。

南蛮漬けは、「鮭」や「さば」「はたはた」などの魚に代替しても、おいしく食べられます。

