

辻調の楽しい食卓～鱈の南蛮漬け

<p>&lt;材料&gt; (4人分)</p> <p>豆鱈…………… 20尾          玉ねぎ…………… 1/2個          しし唐辛子…………… 12本          パプリカ(黄) …… 1/2個</p> <p><b>* 具材 1</b></p> <p><b>南蛮酢</b></p> <p>酢…………… 120cc          だし汁…………… 700cc          砂糖…………… 大さじ3          薄口醤油…………… 70cc          濃口醤油…………… 30cc          針生姜…………… 20g          たかの爪…………… 2本          (分量外) サラダ油、小麦粉</p>	
---	---

<作り方>

1. 土生姜の皮をむき、繊維に沿って薄くそぎ切りし、繊維に沿ってせん切りする(針生姜)。たかの爪はへたを切り取り、中の種を取り出す。



2. 鍋に南蛮酢の調味料を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら針生姜、たかの爪を加えて火を止め、ボウルに移し、氷水をあてて冷ます。
3. 野菜の下処理をする。玉ねぎは皮をむき、繊維に沿って2～3mm厚さの薄切りにする。水に落として水気を拭き取る。

4. しし唐辛子はへたを切り取り、竹串を使って中の種を取り除く。



5. パプリカは種を取り、縦半分に切って中の白い筋を切り取り、横半分に切って縦に2~3mm厚さで切る。

6. 熱したフライパンに少量のサラダ油を入れ、しし唐辛子、玉ねぎ、パプリカを炒め、しんなりしたら熱いうちに南蛮酢に加える。



7. 鯔の下処理をする。豆鯔はえらを指で摘み、内臓と共に取り除く。ボウルにためた水で、残った内臓や血を洗い、布巾で水気を拭き取る。



8. 鯔に小麦粉をまぶして余分な粉をはらい落す。フライパンに多めのサラダ油を入れて火にかけ、熱くなったら豆鯔を入れて揚げる。泡が少なくなれば、熱いうちに南蛮酢につけ、冷まして冷蔵庫に入れて冷やす。



9. たかの爪を取り出し、薄く小口切りにする。器に盛り付け、たかの爪を散らす。