

ajiの調理実習

料理名: アジ南蛮
 ~タルタルを絡め、玉ねぎを添えて~

😊材料と分量😊

材料	分量	宗像市の食材 (☆)
アジ	6匹	☆
塩・こしょう	少々	
片栗粉・油	適量	
醤油	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ2	
酢	大さじ1	☆
砂糖	小さじ3	
マヨネーズ	大さじ6	
たまねぎ	一玉	
ぶっころりー	一株	☆

班員名: 上田 大河 大神 零二 笠野 優衣 宮本 明穂 山村 涼香

作り方

《作り方》

- ①甘酢だれの調味料を底の広いボウルなどに入れ、混ぜ合わせおく
 - ②卵いらずのタルタルソースの材料をボウルなどに入れ、混ぜ合わせおく
 - ③アジの頭、内臓、せいごを取って三枚おろしにする
(小骨もきれいに取って食べやすい大きさに!)
 - ④③を三枚おろしにしたアジに塩、こしょうを振りかける
 - ⑤フライパンを熱して④の両面に片栗粉をまぶし、並べる
 - ⑥⑤に蓋をして中火でしばらく焼く しばらくしたらひっくり返す
 - ⑦⑥に再び蓋をしてしばらく焼き、蓋を開けてもう一度ひっくり返して少し焼く
 - ⑧アジが熱いうちに①の甘酢タレにかからめる
 - ⑨最後に余った甘酢だれと②のタルタルソースをかけた完成!!!
- 《レシピ作成にあたって、工夫したところ》
 鰯の風味と地元の食材を活かして作った
 南蛮といえば4キンは4キンの二度と戻れないように美味しく作った

