


8	年	3	組	5	班	秋野菜いっぱい！アジの南蛮漬け
----------	----------	----------	----------	----------	----------	------------------------

材料	旬(★)	分量(4人分)		加熱方法
あじ	★	4匹		茹でる
玉ねぎ		1/2個		炒める
人参	★	40g		煮る
パプリカ(赤・緑)	★	1/8個		蒸す
塩		大さじ2		焼く
大根	★	40g		揚げる
ナス	★	1個		作り方 1, アジを三枚に下ろし、塩を振る。 2, 玉ねぎを薄切りにし、人参とパプリカは千切りにする。ナスはアク抜き(塩を塗る)して焼く。大根は細く切ってナスと一緒に焼く。 3, 醤油、酢、砂糖、だしの素を容器に混ぜ合わせる。混ぜ合わせてできたタレに2で切った野菜と焼いた野菜を入れる。 4, 片栗粉をまぶした1のアジを180度に熱した油で揚げる。 5, 油をきって3の容器に入れる。 6, しばらく浸す。 7, 完成
酢		180cc		
砂糖		大さじ5		
醤油		大さじ4		
片栗粉		適量		
だしの素		小さじ2		
サラダ油		大さじ6		

献立のお薦めポイント
 色とりどりの野菜を使って、彩りよくしました。特に秋野菜をたくさん使いました。大根は食感を残すために、煮ずに焼くようにしました。なすは茹でたり煮たりするより香ばしさが出る焼く調理法にした。
 アク抜きは水に浸すより塩を塗るアク抜きのほうを選んだのはこっちのほうが時短になるからです。