河東中学校　1組3班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

料理名：選べる！2種のソースのアジの南蛮漬け

～ 材料と分量（６人分）～

材料	分量　右にプラスされているのは基本のタレ	調理道具
鯵　切り身	12枚	キッチンペーパー
玉ねぎ（薄切り）	1個半	
人参（細切り）	4分の3本	
カラーピーマン（細切り）	3個	包丁・まな板
小麦粉・揚げ油	適量	鍋・ボウル
酢	いっぱい	
ポン酢（以下タレ）	大さじ8と5	
みりん	大さじ2と2.5	小鍋・ボウル
柚子胡椒・ごま油	小さじ2	ボウル
輪切り唐辛子	少々（基本も）	

作り方

① アジの下ごしらえ

1. アジはうろこ・ぜいご・内臓・エラを取り除く。
2. 水気をしっかりふき取り、軽く塩をふって10分ほど置く。
3. 再度水分をふき取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。

② 南蛮ダレを作る

1. 小鍋にみりんを入れて、弱火～中火で**1～2**分ほど加熱。ポン酢とみりん、唐辛子を混ぜ、基本のタレを作る。ボウルにポン酢、みりん（煮切り済み）、柚子胡椒を入れてよく混ぜる。
2. ごま油、輪切り唐辛子も加える。
3. スライスしてみずにさらした玉ねぎ・茹でたにんじんなども一緒に加えておくと、味がなじむ。

③ アジを揚げる

1. フライパンや鍋に油を2～3cm程度入れて170～180℃に熱する。
2. アジをじっくり両面揚げる（小アジなら骨まで食べられるよう5～6分）。
3. 揚がったアジをすぐに南蛮ダレに漬け込む。

④ 漬ける＆なじませる

- 揚げたてのアジを2つのタレに入れ、野菜と一緒に絡める。
- 最低30分ほど置き、味をなじませる

野菜たっぷり！ピリ辛で食欲が出ます。