

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名: 色彩豊かな鰻の南蛮漬け?!

～ 材料と分量 (5人分) ～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	5尾	鍋
小麦粉	適量	包丁
揚げ油	適量	まな板
りんご酢	大さじ4	取り皿
砂糖	大さじ1	計量カップ
酒	大さじ4	ボウル
水	大さじ2	
唐辛子	1本	
玉ねぎ 中	1個	
パプリカ赤・パプリカ黄	1個ずつ	

作り方

- 1 キッチンペーパーで切り身の水けをよく拭き取る。
赤唐辛子の種を抜き小口切りにする。
パプリカは3mm程度に細切りをする。
- 2 鍋にりんご酢、砂糖、酒、水、唐辛子、パプリカを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ましておく。
- 3 鰻に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらう。
- 4 油を低温に熱し、3のあじを骨が柔らかくなるまで揚げて取り出す。
油を高温にして鰻をもう一度入れ、からりと揚げる。鰻が熱いうちに2に漬け込む(二度揚げすると美味しくなる)
- ↓
酢、砂糖、酒、水、唐辛子、パプリカを火を通して冷やしたもの。

彩り良く、パプリカの酸味&玉ねぎの辛味が魚に合います。

