

鰻の蒲焼き



【材料:4人分】

鰻 4匹分

ナス 1本

いんげん 8本

赤パプリカ 1/2個

黄パプリカ 1/2個

小麦粉 適量

サラダ油 適量

焼肉のたれ

好みに応じて

塩・こしょう 少々

【作り方】

①鰻は三枚におろす。

②水気をふき取り、両面に塩・こしょうをつけ、小麦粉を薄くまぶす。

③ナスは4つに分け、皮面に斜めに筋を入れる。

④パプリカは種を取り、細く切る。

⑤いんげんは筋を取り長さを半分にする。

⑥フライパンに深さ1cmくらいの油を入れて中火で熱し、いんげん→パプリカ→ナスの順に入れて炒め揚げにする。

ナスに箸が通るくらいに柔らかになったら取り出す。

⑦残っている油をふいて、新しく深さ1cmになるように油を入れて中温に熱し、鰻を皮面が下になるようにして並べる。

⑧裏返した面にも焦げ目がついたら熱するのをやめる。

〈できあがり〉

⑨器に盛りつけ、好みに応じて野菜と鰻に焼肉のたれをつける。