



【めひかりの南蛮漬け】



日野 好子 (ひの・よしこ) さん

材料 (2人分)

めひかり (10 センチ前後)	10 尾 (100g)	< 合わせ酢 >	
たまねぎ	1/2 コ (100g)	酢	180ml
にんじん	1/3 本 (40g)	砂糖	120g
ピーマン	2 コ (80g)	薄口しょうゆ	60g
かたくり粉	適量		
揚げ油	適量		

手順

- (1) ポリ袋に、めひかりとかたくり粉を入れる。
よく振り、めひかりにかたくり粉をまんべんなくまぶす。
- (2) 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- (3) 合わせ酢を作る。ボウルに酢、砂糖、薄口しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- (4) 170 度の揚げ油に、めひかりを入れ、表面がきつね色になるまで揚げていく。
- (5) 揚げためひかりを合わせ酢に漬け込む。
さらに玉ねぎ、にんじん、ピーマンを合わせ酢に漬け込んだら完成。