



【ピーマン南蛮】



坂本 麻季子さん(さかもと・まきこ)さん

材料 (2人分)

ピーマン	4コ (140g)	マヨネーズ	80g
卵	2コ	水	大さじ2
たまねぎ	150g	レモン果汁	小さじ1/2
甘酢	100ml	薄力粉	大さじ1
酢	50ml	ミニトマト	適宜
しょうゆ	50ml	キャベツ	適宜
砂糖	65g	揚げ油	適量

手順

- (1) ピーマンは4コ使う。3コは縦半分に切り、へたとタネは残す。
残り1コはへたとタネをとって、みじん切りにする。
- (2) 卵は2コ使う。1コは固めにゆでて、みじん切りにする。残り1コは溶いて水と混ぜておく。
- (3) たまねぎの半分をみじん切り、残りは薄切りにする。キャベツは千切りにする。
- (4) 南蛮酢を作る。鍋に酢、しょうゆ、砂糖(50g)、薄切りにしたたまねぎを加えて、中火で熱する。沸騰したら火を止めて一旦冷ます。
- (5) タルタルソースを作る。鍋に甘酢、みじん切りにしたたまねぎとピーマンを加え、弱火で煮込む。具材がしんなりしてきたら、火を止めてザルでこす。
ボウルにマヨネーズ、みじん切りにしたゆで卵、ザルでこしたピーマン、たまねぎ、砂糖(15g)、レモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- (6) ビニール袋に縦半分に切ったピーマン、薄力粉を入れて、よく振って粉をまぶす。
- (7) (6) を溶き卵につけて、180度の揚げ油で20秒ほどサッと揚げる。
続いて(4)の南蛮酢にくぐらせる。
- (8) (7)の揚げたピーマンを器に盛り付け、タルタルソースをかける。
ミニトマトとキャベツをそえたら完成。