



【ズッキーニの肉巻き南蛮】



山下昇太(やました・しょうた)さん

材料 (2人分)

ズッキーニ	1本 (180g)	酢	100ml
豚バラ肉	200g	きび砂糖	40g
たまねぎ	50g	小麦粉	大さじ2
にんじん	20g	塩	小さじ1/2
しょうが	ひとかけ	粗びきこしょう(黒)	小さじ1/2
卵	2コ	揚げ油	適量
しょうゆ	100ml		

手順

- (1) ズッキーニはヘタをとり、縦6等分に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、しょうがは乱切りにしておく。卵は溶いておく。
- (2) 南蛮酢を作る。鍋に、しょうゆ、酢、きび砂糖、たまねぎ、にんじん、しょうがを入れて、中火で煮込む。にんじんが柔らかくなったら、火を止める。
- (3) 豚肉を広げ、ズッキーニを巻いていく。巻き終えたら、塩、粗びきこしょう、小麦粉をまぶす。
- (4) 肉を巻いたズッキーニを溶き卵にくぐらせ、170度の油で揚げていく。
- (5) きつね色になったら取り出して、南蛮酢に漬け込んだら完成。