

よろず

王道レシピ

ドイツで手に入り易い魚を使った、家庭料理の王道！！

カタクチイワシの南蛮漬け

◆材料

カタクチイワシ	250g
エシャロット	2個
だし汁	100cc
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ2
濃い口醤油	大さじ1
塩	少々
赤唐辛子（5～6cmサイズ）	1本
小麦粉	適量
ごま油	少々

◇作り方

1. エシャロットを薄い輪切り、赤唐辛子を小口切りにする。
2. 鍋にAと1の赤唐辛子を入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 2をバット等の容器に移し、1のエシャロットを入れ、つけ汁を用意しておく。
4. カタクチイワシの頭とわたを手で取り、水で洗い流し、水気を拭き取る。
5. 4と小麦粉を入れてをポリ袋に入れてまぶす。
6. 鍋に揚げ油を入れ中温に熱し、余分な粉をはたいた5をじっくり揚げ、鍋から取り出し油を切る。油を高温にして、さっとう1度20秒位揚げる（2度揚げ）。
7. 熱いうちに6を3の漬け汁に漬け、ごま油を少々かける。



④



⑤



⑥



⑦



保存が利くので作り置きに最適！！

お好みで頭・わたを取らずにまるごと調理してもOK。

＊油が汚れるので、捨ててもよい油で揚げるか、小さい鍋で魚が浸かる位の少量の油で揚げると良い。