

さんまの南蛮漬け

さんま



周年漁獲されますが、秋のものには特に
脂の含有量が多く、抗血栓点はトップクラス。
その他、ビタミン類も豊富で、悪性貧血を
予防するビタミンB12も含まれています。

材料 (2人分)

- さんま …… 小2尾
- ピーマン …… 3個
- 赤、とうがらし …… 1/2本

- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ2
- 水 …… 大さじ3

小麦粉、揚げ油 …… 適量

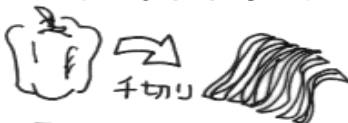
作り方

- ① さんまは頭と尾を切り落とし、5~6cm
長さに筒切りにする。割り箸でわたを
取り除いてよく水洗いし、水気をふく。

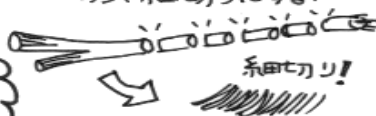


南蛮漬けは一瞬くらいおくと
よく味がしみこんで、おいしく食べ
られます。多めに作って保存して
おくと良いでしょう。

- ② ピーマン、赤ピーマンは
へたを取り、千切りにする



長ゆぎは5~6cm長さに
切り、糸切りにする。



- ③ 赤、とうがらしは縦に裂いて
種を取り除き、②のピーマン
長ゆぎと合わせてボウルに入れる。

- ④ ①のさんまの小麦粉をまぶして
余分な粉を払い、中温
の油で揚げる。
すぐに③のボウルに漬け
15分おいて、でき上がり!!

