平成25年7月25日(木曜日) 開催 八幡浜魚食文化継承事業「シーフードクッキング特別編①」レシピ

講師:道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あじの野菜南蛮のせ

材料(4人分)

アジ(400g前後のもの) 1.5尾

小麦粉(薄力粉) 適量

茄子 1本

かぼちゃ 1/8ケ

玉葱 1/2 ケ

きゅうり 1本

トマト (フルーツ) 2ケ

だし汁 1.5 カップ

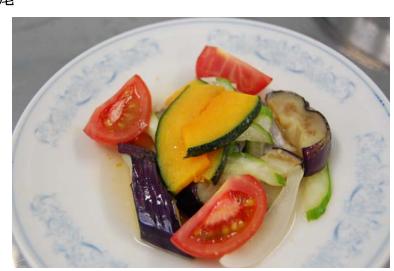
酢 1/2 カップ

薄口醤油 1/4 カップ

みりん 1/4 カップ

たかの爪 2本

揚げ油



作り方

- ①アジを三枚に卸し、骨を取り食べやすい大きさに切り、小麦粉を付け、油で 揚げ、お湯を掛け、水気を切っておく。(油抜き)
- ②茄子は縦に半分に切り、1 c m幅で斜め切り、かぼちゃは厚めのスライス、 玉葱はくし切りにして、それぞれ素揚げして、お湯を掛け水気を切る。
- ③きゅうり、トマトは適当な大きさに切る。
- ④Aを合わせ火に掛けて、沸く寸前で止めて冷ます。
- ⑤器に①~③を入れ、④を注ぎ入れて、漬けておく。