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　A
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、１ｃｍ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。