

## マイワシのさっぱり南蛮漬け

### ●材料(分量) 4人前

- ①生鮮マイワシ(8尾:500g)
- ②玉ねぎの縦薄切り  
(1/2個:120g)
- ③鷹の爪(2本)
- ④赤と黄色のパプリカの縦薄切り  
(1/2個ずつ)
- ⑤酢(大さじ4)
- ⑥レモン果汁(大さじ1)
- ⑦日本酒(大さじ2)
- ⑧昆布醤油(大さじ2)
- ⑨砂糖(大さじ2)
- ⑩小麦粉(少々)
- ⑪キャノーラ油(適量)



### ●作り方

- 1 マイワシの頭と尻尾を落とし、腹に切れ目を入れて内臓を抜き、三枚おろしにして中骨を取る。その後、1口サイズに切り、綺麗に洗ってからキッチンペーパーで拭いて小麦粉をまぶす。
- 2 バットに②～⑨を合わせてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油を3cm深さまで入れて熱し(約160℃)、1を2分間揚げ焼きにする。こんがりとし焦げ目が付いたら裏にしてさらに2分間揚げる。
- 4 油を落とした熱い 3を 2のバットに入れて十分にかからめたら完成です。

### ●ココがポイント！

- ・ 4を半日冷蔵庫で寝かせたら味が染みて美味しくなります。
- ・ 鷹の爪を減らして砂糖の量を増やしたら、小さな子供も喜んで食べてくれます。