

イワシの南蛮漬け

●材料(分量) 2~3人前

- ①マイワシ(6尾)
- ②玉ねぎ(1/2個)
- ③ピーマン(1/4個)
- ④片栗粉(少々)
- ⑤塩、胡椒(少々)

【漬け汁】

- ⑥酢(大さじ3)
- ⑦醤油(大さじ2)
- ⑧砂糖(大さじ1)
- ⑨みりん(大さじ1)
- ⑩ごま油(大さじ1)



●作り方

- 1 マイワシの頭と内臓を切り落とし、水気を拭く。
- 2 ⑥~⑩を混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎとピーマンを細い千切りにし、2に入れる。
- 4 塩、胡椒を振り、薄く片栗粉をまぶす。
- 5 170℃に熱した油で2~3分ほど揚げる。
- 6 熱いうちに2に入れ、5~10分ほどで出来上がり。

●ココがポイント！

小骨が気になる方はイワシを三枚におろし、中骨を取ってから油で揚げると良い。