

夏野菜と小あゆの エスニック風南蛮漬け



<材料>	(4人分の分量)	
オクラ	1パック	
赤ピーマン	大1個	
黄色パプリカ	1/2個	
しめじ	1/2パック	
ししとう	10本	
玉ねぎ	小1個	
A	サラダ油	大さじ2
	鷹の爪	1本
	ニンニク(つぶす)	1片
B	レモン汁	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	ケチャップ	大さじ1
	ニンニク(おろす)	1片
	クレイジーソルト	少々
	しょうゆ	大さじ1
	顆粒和風だし	大さじ1
	ナンプラー	少々
	水	大さじ2
	天ぷら粉	200g
小あゆ	15匹	
揚げ油	適量	

作り方

- ① フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが出たら、ニンニクと鷹の爪を取り出す。
- ② 底が平たいボウルやバットにBを混ぜ合わせておく。
- ③ 赤ピーマン・黄パプリカは細切りに、玉ねぎは縦スライス、オクラは半分に切る。しめじは1本ずつにほぐす。
- ④ すべての野菜としめじを強火で炒める。
- ⑤ 熱いうちに②の容器に入れ何度かかき混ぜて、味をいきわたらせる。
常温でも、冷蔵庫にて冷やしても良い。
- ⑥ 塩を振り臭みをとった小あゆを天ぷら粉をつけ、油で揚げる。
- ⑦ ⑤と小あゆを混ぜる。

- あゆの苦みをほんのり感じつつ、おいしくいただける料理です。
- 辛みを控えたら、給食向けの味つけで良いと思います。
- 野菜と一緒に食べることや味つけにより小あゆ独時の苦みが和らぎ、子どもでも美味しくいただけると思います。

