

# 魚の南蛮漬け

揚げ物

167kcal / 脂質7.2g / 塩分1.1g



## ワンポイント

魚は白身魚や、きびなご、わかさぎ、あじなどを使います。

酢には疲労回復や食欲増進効果があります。



### 材料(4人分)

- ・魚切り身 ..... 280g (4切れ)
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
- ・片栗粉 ..... 大さじ1
- ・小麦粉 ..... 大さじ1
- ・揚げ油 ..... 適宜
  
- ・たまねぎ ..... 40g
- ・にんじん ..... 20g

### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ5
- ・酒 ..... 少々
- ・酢 ..... 大さじ3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ3弱
- ・一味唐辛子 ..... 少々

### 〈だし〉

- ・こんぶ(だし用) ..... 5cm角
- ・水 ..... 大さじ2

### 作り方

- ① 魚は、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ③ 片栗粉、小麦粉を合わせ、魚につけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ だしと〈A〉の調味料を合わせ、にんじん、たまねぎを入れ、煮る。
- ⑤ 魚を盛り付け、たれをかける。

### … 南蛮漬け …

名前の由来はいろいろな説がありますが、東南アジアや、そこを経由してきたスペイン、ポルトガルの人が持ち込んだ唐辛子やねぎ、香料などのことを「南蛮」と呼び、それらを使うことから「南蛮漬け」と呼ばれるようになったそうです。