

食のチカラ オリジナルレシピ

野菜と一緒に
さっぱり
食べられる♪

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



揚げニシンの南蛮漬け



材料 (4人分)

| | |
|--------------------|-------|
| ニシン(三枚おろし) | 1尾 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| ミニトマト | 5個 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 【A】 | |
| 酢 | 150cc |
| 麺つゆ(濃縮タイプ2倍) | 大さじ3 |
| 輪切り鷹の爪 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

麺つゆは濃縮度合いで量を調整しよう!

作り方



- ① ニシンを一口大にカットし、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、にんじんを薄くスライスし、トマトを半分に切る。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ②と和える。
- ④ 中温170°C~180°Cに熱した油に①を入れ、約5分揚げる。
(中温=菜箸を油に入れた際に、全体から細かい泡が出るくらい)
- ⑤ ④を熱いうちに③に漬ける。
- ⑥ 30分ほど経ったら⑤を盛り付けて完成!!



ニシンの気になる小骨は、酢漬け汁に長い時間漬けることで、柔らかく食べやすくなります♪