

魚の南蛮漬け

(レシピ提供:(一財)函館国際水産・海洋都市推進機構
調査・研究部門 連携研究員 石原 学 氏)



【材料】

魚 ……15g程度20尾
人参 ……1/2本
玉ネギ ……小1個
青しそ ……適量
出汁を取った後の函館真昆布
……適量
塩 ……適量
小麦粉 ……適量
【A】調味液
醤油…40ml、みりん…30ml、
砂糖…40g、酢…60ml、
昆布出汁…200ml

【作り方】

- ① 乾燥「函館真昆布」に対して100倍の水(昆布10gなら1l)を入れ、冷蔵庫で3時間～1晩程度つけておく。 ※水戻した昆布は具として使用！
- ② 人参、玉ネギ、青しそおよび①で出汁を取った昆布を細切りにし、青しそ以外をボウルに入れる。
- ③ 調味液【A】を鍋に入れてひと煮立ちさせ、熱いうちに②と混ぜ合わせる。
- ④ 魚の頭と内臓をとり、ポリ袋に入れて塩と小麦粉を振り混ぜる。
- ⑤ 170℃の油でカリッとなるまで揚げて油を切り、粗熱が取れたら容器に入れる。 ※魚がたくさんあるなら、一部このまま食べるのもアリ！
- ⑥ 魚を入れた容器に先に調味液だけを入れ、刻んだ青しそを入れる。
※完全に浸かっていなくても大丈夫！
- ⑦ その後、魚の上から野菜を入れて蓋をして冷蔵庫で冷やす。
※一晩くらい置くと、味がなじんで良い感じになる！



- ・ アジ、サバ、イワシなどの小魚で作ることができ、揚げるのが少し手間ですが、骨ごと食べられるのでオススメです！
- ・ 暑い時期、魚と野菜をさっぱりといただける一品です。
- ・ 具材を食べた後に余った調味液は、煮物にも使えます。