

カムカムクッキング

10月号



<第3回> つるピカ隊4号 斎藤 藍

小あじの南蛮漬け

効果・目的☆小あじを丸ごと揚げることで骨ごと食べれる!

噛む回数UP!!!そしてカルシウム満点!!!

調理時間☆30~40分

材料☆小あじ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ
南蛮ダシ…酢200cc、砂糖大さじ4、みりん大さじ1
醤油大さじ1、塩小さじ1/2

作り方①玉ねぎを薄くスライスする。(スライスしたら氷水に漬ける)

②にんじん、ピーマン、パプリカを千切りにする。

(パプリカは黄色を選ぶと彩り鮮やかになりますよ!)

③南蛮ダシをひと煮立ちさせ、水切りした玉ねぎを入れておく。

④小あじの腹を切り内臓を取り出し、サッと洗う。

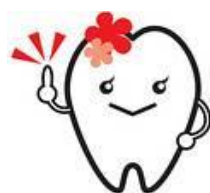
⑤袋に小麦粉・片栗粉を1対1の割合で入れ、小あじを入れて振る!

(この中に少しカレー粉を入れるとグー!!)

⑥160°に熱した油で粉をまぶした小あじをゆっくり揚げる。

⑦最後に強火にしてカリッと仕上げ、熱々を南蛮ダシに漬ける。

⑧そこに千切りしたにんじん、ピーマン、パプリカを合わせ、お皿に盛る。



今回使用した小あじは約10センチほど。

小さいほど骨もやわらかく丸ごと食べられますね☆

カレー粉をプラスすることで魚の臭みが取れ

魚嫌いなお子様でも食べやすくなると思います♪♪

冷蔵で2~3日は保存できるので

じっくり漬けるとお酢の効果でもっと骨が柔らかくなります

カムカムクッキングレシピは過去の分もホームページからもご覧になれます☆