

魚の南蛮漬け

ピリッと辛味を利かせたものを「南蛮」と呼びますが、辛味はお好みで。酸と辛味で、日持ちがするようになります。
揚げることでの香ばしさや、玉ねぎ・トマト・ハーブ類が、魚の臭いを消してくれます。

4人分

食材調味料名	概量	g
魚（アジ、サバ、さわら、サケなど）		400
塩	小さじ2/3	4
片栗粉(小麦粉でもよい)	大さじ2	18
揚げ油	適量	
玉ねぎ	1/2個	90
トマト	1/2個	100
ハーブ類、一味唐辛子、タバスコなど	適量	
酢	大さじ2	30
塩	小さじ1/2	3
こしょう	適量	



・調味料やねぎ・ハーブと和えたところ



・盛り付け

作り方

- ①魚は一口大に切り、塩をふっておく。
- ②20分ほど経ったら、魚の水気をふいて薄く片栗粉をつける。
- ③少量の油で魚を揚げ焼きする。
- ④玉ねぎは薄切りにしてさらし玉ねぎにし、トマトとハーブはみじん切りにする。
- ⑤酢、塩、こしょう、辛味調味料を混ぜ合わせ、魚と野菜を入れて和える。

＊作りたてのカリッとした魚も美味しいが、数日たって味が浸み込んだものも美味しい。

アレンジ

- ・長ねぎとしょうがを使い、醤油で味付けすると和風っぽくなる。
- ・鶏肉でも美味しいので、安価なときにまとめ作りしては？
- ・いたみにくいので、お弁当にもよい。