



岡山の魚を
食べよう!



材料(2人分) & 作り方

40分
程度



調理時間 1尾まるごと

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ・シズ(15cm程度) 2尾 | 南蛮酢 ・水…………… 200ml |
| ・玉ねぎ…………… 1/2個 | ・酢…………… 200ml |
| ・にんじん…………… 1/3本 | ・濃口しょうゆ…………… 100ml |
| ・パプリカ…………… 1/2個 | ・みりん…………… 大さじ3と1/3 |
| ・片栗粉…………… 適量 | ・酒…………… 大さじ3と1/3 |
| | ・砂糖…………… 大さじ5と1/2 |
| | ・市販の顆粒だし… 大さじ1 |
| | ・しょうが…………… 1片 |

下準備/

- ★シズのウロコと内臓を取り、熱湯をかけて(霜降り)残った汚れなどを取る。
- ★玉ねぎ・パプリカは薄切り、にんじんは千切りにする。

- 1 下処理したシズの水気をしっかり取り、両面に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 2 180°Cの油に背側から入れる。大きな泡が出たら、油の温度を160°Cに調整して10分程度じっくりと揚げる。
- 3 南蛮酢の材料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。



シズが揚がったら器に入れ、熱々の南蛮酢を上からかける。

南蛮酢に浸かるように、ラップの上からスプーンで押さえて覆い、冷ましながら味をなじませる。

粗熱が取れたらラップを外して野菜を入れる。
※冷めてから野菜を入れるとシャキシャキ感が残ります。

POINT

揚げたての熱いうちに熱々の南蛮酢をかけましょう。



うま味がギュッとつまってる!

シズの南蛮漬け

詳しくはこちら



(しょうゆ由来)
小麦 乳



食材中の
8大アレルゲン

※顆粒だしに乳成分
が含まれる場合が
あります。

okayama ebooks

レシピ監修: 木原稔之(そうさく日本料理 DANK) / 発行: 岡山県農林水産部水産課