

アジの南蛮漬け



小アジは揚げたことで丸ごと食べられるようになります。ピリ辛味でさっぱりとした南蛮漬けならいくらでも食べられそうです。

🕒 所要時間 30分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

小アジ	10尾
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/4本
ピーマン	1個
塩・コショウ	各少々
食用油	適量
片栗粉	適量
赤唐辛子	1/2本

【A】

酢	100cc
砂糖	大さじ1杯半
塩	小さじ1/2

作り方

- 1 【A】を合わせて、赤唐辛子を小口切りにして加えておきます。
- 2 小アジの水気を拭き取って、塩・コショウをして、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げます。
- 3 タマネギ、ニンジン、ピーマンと2を1に漬け、味が染み込めば、できあがり！

下ごしらえ・準備

小アジの内臓とゼイゴを取り除きます。タマネギ、ニンジン、ピーマンは千切りに。



健康によいとされる青魚のなかでも、アジは脂質が比較的少ない魚です。高たんぱく低カロリーでくせがなく、さっぱりと食べられます。アジなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAは、中性脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的とされています。内臓を取るのにはスプーンを使うと便利です。鰓の間からこじ入れてさっとかき出しましょう。小さいアジならゼイゴは取らなくてもOK。揚げ時間は大きさで変えましょう。