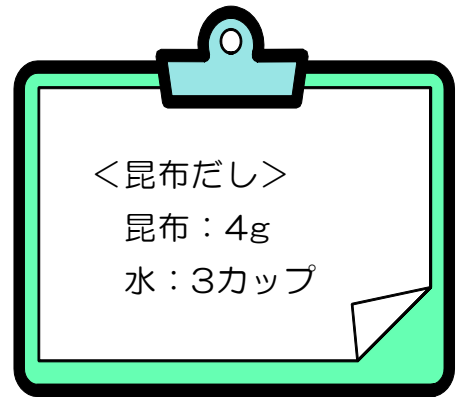


<さんまの南蛮漬け>

【材料（3人分）】

秋刀魚：3尾	・ ・ ・	〔南蛮酢〕
塩：少々	・ ・ ・	昆布だし：1カップ
玉葱：1/2個	・ ・ ・	酢：1カップ
人参：25g	・ ・ ・	醤油：大3
貝割れ：1/5P	・ ・ ・	砂糖：大3
赤唐辛子：1本	・ ・ ・	みりん：大2
トマト：1個		
※小麦粉、揚げ油		



【作り方】

- ①秋刀魚は大名おろしという方法で3枚におろし、半身を3切れにきって（1尾で6切れ）塩を振っておく。
- ②玉葱は繊維にそってスライスし、ぬめりと苦味をとるために水にさらす。人参は繊維にそってなるべく細い千切りにし、②のボールと一緒に入れる。その後でザルにあげ十分に水気を切っておく。
- ③貝割れは根を切り、洗った後2～3cmに切っておく。
- ④赤唐辛子は水に浸して湿らし、半分にきって種をとった後、輪切りにする。
- ⑤南蛮酢の材料をすべて鍋に入れひと煮たちさせたあと火を止め冷まし、④の赤唐辛子を入れておく。
- ⑥①の秋刀魚に小麦粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ⑦バットに⑥の秋刀魚を広げ、秋刀魚が熱いうちに玉葱、人参、貝割れをのせた後⑤の南蛮酢をかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑧トマトはへたをくりぬき、反対側に包丁で軽く切り込みをいれる。トマトが浸くらいいのお湯を沸かし、穴あきお玉にへたの方を下にしてのせ、お湯に入れる。
- ⑨皮が少しめくれたら水にとり、皮をむく。
- ⑩縦半分に切った後半月切りにし器に盛り付ける。
- ⑪⑩の器に⑦を盛り付ける。

昆布だし：昆布は乾いたふきんでかるく汚れを払い落とした後数箇所切り込みを入れ、分量の水に一晩漬け込む。

作りおきがない場合は、切り込みを入れた昆布を30分ほど水に漬け込んだ後、中火～弱火で加熱し、沸騰前に昆布を取り出す。但し、昆布に爪をたててみて、まだ硬い時は蒸発分の水をたして加熱を続ける。