

# アジの南蛮漬け

## 材 料 (4人分)

- |                 |     |                  |
|-----------------|-----|------------------|
| • 小アジ …………… 8匹  | (A) |                  |
| • 玉ネギ …………… 1個  | 【   |                  |
| • 唐辛子 …………… 4本  |     | • だしの素 …… 小さじ2   |
| • 塩 …………… 少々    |     | • 砂糖 …………… 大さじ3  |
| • コショウ …………… 少々 |     | • 醤油 …………… 大さじ2  |
| • 片栗粉 …………… 適宜  |     | • 酢 …………… 大さじ1   |
|                 |     | • 日本酒 …………… 大さじ2 |

## 作 り 方

- ① 小アジがつかるくらいのお湯を鍋に沸かし、(A)を入れる。
- ② ぜいご等を取り、塩・コショウを振った小アジに、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③ 小アジが揚がり次第、①に入れる。
- ④ 玉ネギを薄くスライスし、小アジの入った①に唐辛子と一緒に入れ、火を止めて、味をしみ込ませる。

## プロが教える魚情報！

【由来】「味がよいからアジ」と名付けられたと言われています。また、「鰯」という漢字は3月頃から味が良くなるということから、魚扁に参という字が当てられたと言われています。

【目利きのポイント】 身体の表面に光沢と張りがあるもの。目が黒く澄んでいるもの。エラが真っ赤で濁りのないもの。特に背中が太っているものは脂が乗っています。