

我が家の大漁南蛮漬け



※写真はイメージです。

いよいよ夏休みが始まりますね。家族で海釣りにお出かけされる方も多いはず。豆アジがたくさん釣れたはいいものの、処分に困って…。そんな時は『南蛮漬け!!!』定番メニューですが、我が家では黒酢とはちみつでまろやかに仕上げて、飛ぶように売れる人気メニューです。3~4日は日持ちもするので、是非お試しください。

台所
コトコト

daidokoro
cotocoto



材料【2~3人分】

豆アジ	6~8尾
塩	適量
コショウ	適量
片栗粉(小麦粉でもOK)	大さじ1
あげ油	適量
タマネギ(あれば新タマネギ)	1/2個
人参	1/4本
シシトウ	4本

<漬け汁>

黒酢	大さじ4
だし醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
はちみつ	大さじ1
糸唐辛子(輪切りでも可)	好みで

下ごしらえ

①アジを流水でよく洗い、ぬめりを取り水気を切ります。



POINT



10cm以上の大きめのアジの場合、ここで背びれ付近に2~3cmの隠し包丁を入れておくと、骨まで軟らかく頂けます。

②包丁の裏で軽くウロコをこそぎ、ゼイゴをそぎ取ります。



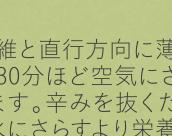
⑤軽く塩、コショウを振り、味をなじませます。



③尻ひれのところから包丁を入れ腹をさき、エラと内臓を取り除きます。



⑥玉ねぎは繊維と直行方向に薄切りにして、30分ほど空気にさらしておきます。辛みを抜くためですが、水にさらすより栄養価が抜けにくいです。



④腹の中を流水でよく洗い、水気を切ります。



⑦人参は千切りにして、水にさらし、水気を取っておきます。



⑧漬け汁をボウルに入れ、はちみつが溶け込むまでよく混ぜます。

1

アジをビニール袋に入れ、片栗粉を入れ、振りながらまんべんなくまぶします。



2

150°Cに熱した低温の油で、泡が細かくなるまでじっくりとアジを揚げます(8分程度)。揚がったら、キッチンペーパーを敷いたパッドに上げ、油を良く切ります。



3

170°Cに熱した油で更に2~3分揚げます。※二度揚げが重要!ここで、シシトウを軽く素揚げします。



4

揚がったら直ぐに、漬け汁の入ったボウルに入れます。※ジュッと音がする位。



5

粗熱が取れたら密閉できるタッパーにアジを並べて入れ、上から野菜を敷き詰めます。



6

残った漬け汁を流し入れ、密閉して冷蔵庫で30分ほど寝かせます。



7

タッパーを逆にして、もう30分寝かせて完成!!!
※逆にしても、汁がこぼれない容器にしてください。

POINT

冷蔵庫で保管すれば3~4日は保存できます。それ以上保存したい場合は、だし醤油を普通のお醤油に置き換えて下さい。長く漬ければ骨が柔らかになります。ちなみに私は1日おいたものが好みです。