

シシャモの南蛮漬け



★工夫したところ・おすすめポイント★
玉ねぎとポン酢で魚のくさみがなくなり、魚がおいしく食べられます。
野菜をたっぷりかけるのがポイントです。

●材料（4人分）

- シシャモ・・・・・・・・・・12尾
- 薄力粉（または天ぷら粉）・・・・60g
- サラダ油（揚げ用）・・・・適量
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）
- にんじん・・・・・・・・・・1/4本（40g）
- きゅうり・・・・・・・・・・1/4本（25g）
- ポン酢・・・・・・・・・・適量

シシャモを他の魚に変えても、
良いですね。
玉ねぎとにんじんは、ポン酢に
水を少し加えて軽く煮ておいても
おいしいです。



●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんときゅうりは千切りにし、ポン酢に漬けておく。
- ②薄力粉に水を適量加え、バター液（衣）を作る。
- ③シシャモを②のバター液にくぐらせ、油で揚げる。
- ④揚げたシシャモに①をのせて完成。