

父ちゃんの台所 2014年7月 レシピ

●アジの南蛮漬け

材料 14人分			
アジ・・・14尾 (3枚おろし)		小麦粉・・・適量	揚げ油・・・適量
A	酒・・・大さじ14	酢・・・大さじ14	砂糖・・・大さじ14
	水・・・大さじ14	しょう油・・・大さじ7	赤トウガラシ・・・7本 (小口切)
	タマネギ・・・4個		

①南蛮酢を作る

ふた付き容器にAを合わせ、玉ネギを薄切りにして加える

②アジは6～8つに切って、ペーパータオルにはさんで水気を取り、小麦粉を薄くまぶす。フライパンに揚げ油を入れて170度に熱し、アジを加えてキツネ色に揚げる。

③①に②を、熱いうちに加え、ふたをしてさます。途中で一度、上下を返す。

●ゴーヤと玉ネギとしらすの本つゆ浸し

材料 14人分			
ゴーヤ・・・4本	しらす・・・120g	玉ネギ・・・3個	本つゆ・・・大さじ11
ゴマ油・・・少々	塩・・・少々	水・・・1と1/3カップ	

①ゴーヤは半分に切ってタネとワタをしっかりと取り除き、ごく薄切りにし、塩少々をふりいれて2～3分おいたらもむようにし、水気をしっかりと絞る。

②タマネギは薄くスライスし、同じように塩少々をふりいれ、少しおいたら、水に2～3分さらしてしっかりと水気を絞っておく。

③ボウルに本つゆと水1と1/3カップを入れて、ゴーヤ、タマネギを入れてなじませ、しらすを入れてゴマ油を少々ふる。

●なす味噌

材料 14人分			
なす・・・14本	ピーマン・・・14個	ゴマ油・・・大さじ7	砂糖・・・大さじ10
みりん・・・大さじ10	味噌・・・大さじ10		

①なすは半月切りにピーマンは1cm幅に切る。味噌とみりんは混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油をひきなすとピーマンを中火強で炒める。

③火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせた味噌、みりんをいれ絡め最後に砂糖を入れ全体を混ぜて出来上がり。



アジの南蛮漬け



ゴーヤと玉ネギとしらすの本つゆ浸し



なす味噌