



赤エビの南蛮漬け

ちょっと一言!

- ・市販のかんたん酢、他の合わせ酢を利用することで、とても簡単に手軽にできます。
- ・お好みで砂糖、醤油で味を調整してみてください。

作り方

- ① たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、ピーマンとパプリカは横に置き3mm程度の細切りにする。
- ② 赤エビはザルに入れて、流水でよく洗い、しっかりとペーパーで押さえる。
- ③ ビニール袋にてんぷら粉と、頭と尻尾をつけたままの赤エビを入れ、ビニール袋を振って、全体に粉をまぶす。
- ④ 180℃の油で③をカリッとすするまで揚げる。
- ⑤ 揚げたエビを熱いうちに、スライスした野菜、かんたん酢か合わせ酢であえる。お好みで鷹の爪を加えて完成。(合わせ酢:米酢180~200cc、砂糖大さじ2~3、醤油大さじ1と1/2、みりん大さじ1、酒大さじ1)

※2~3日は冷蔵庫で保存可能。2日目から味がなじんでしっとりします。

材料(3~4人分)

赤エビ(生)	150g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ(赤・黄)	各1/3個
てんぷら粉	適量
かんたん酢	180~200cc
揚げ油	適量
鷹の爪	少々

レシピを作った団体・人
山口県漁村生活改善士