

料 理 名		なん ばん め す いち ばん なん ばん づ 何番目に好き？ 一番おいしい南蛮漬けアジ	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
○小アジ	12~14尾 (5~10cmがベスト)	① 小アジは塩水で洗い、水気を取り、片栗粉をまぶす。 (小アジなので内臓はそのままでもOK)	
○たまねぎ	1個		
○にんじん	1本		
レーズン	20g		
揚げ油	適量		
片栗粉	適量		
		② 揚げ油を180℃に温め、①をきつね色に揚げる。	
		③ 千切りにしたにんじんを②の油でサッと揚げる。	
		④ 調味料をすべてあわせ、ひと煮立ちさせる。	
砂糖	大さじ2	⑤ たまねぎは繊維に沿って縦向きに切り、レーズンと共に④に入れる。	
かつおだし (顆粒)	大さじ2		
みりん	大さじ2	⑥ 平皿に②の油切りした、小アジを並べ③をちらし⑤を上からかけて出来上がり。	
酒	大さじ2		
酢	大さじ4	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 揚げ物にすると骨や内臓まで食べることができて、栄養満点の小アジ。南蛮漬けにすると日持ちもするので、鮮魚店やスーパーで見かけたときは購入しています。神奈川は海に面しているのでおなじみの食材だと思います。和だしをきかせ、酢と砂糖で甘酸っぱくし、レーズンも加えて、魚の苦手な子どもにも食べやすい味です。また、油と相性の良いにんじんは、ベーターカロテンの吸収がよくなるため、軽く揚げています。たまねぎは繊維に沿って切ることで、食感を残しています。息子はアジも野菜も喜んで食べています。緑のピーマンや黄色のパプリカなども入れて、さらに野菜たっぷりにしてもいいですね。	
しょうゆ	少々		
			

○かながわ産食材です