

カツオと野菜の南蛮漬け



ポイント

刺し身で残ったカツオを保存食に。
南蛮酢に漬ければ、冷蔵庫で3日くらい保存できます。

材 料		(4人分)	作 り 方
カツオ刺し身用	200g (1冊)		① 南蛮酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
焼き肉のたれ	大さじ4		
片栗粉	適宜		② カツオは1cm厚さに切り、焼き肉のたれをまぶして10分下味を付ける。水気を拭き、片栗粉を付けて中温(170度)の油で揚げる。熱いうちに①に漬ける。
揚げ油	適宜		
赤・黄パプリカ	各1/4個		③ パプリカ、ナスは乱切り、ズッキーニは輪切りにし、油で素揚げし、②に漬ける。
ズッキーニ	1/2本		
ナス	1本		④ 30分程度漬けたら皿に盛り付け、糸トウガラシを天盛りにする。
糸トウガラシ	適宜		
南蛮酢			
米酢・水	各100ml		
砂糖	大さじ3		
みりん	大さじ2		
塩	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
ごま油	小さじ1		