

美味!伊達な御馳走



～材料～

イワシ（開き）	4～5匹
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
パプリカ	1個
■水	90cc
■酢	70cc
■みりん	大さじ1
■醤油	大さじ1
■砂糖	小さじ1
■鷹の爪	お好みで
片栗粉	適量
揚げ油	適量



【イワシの南蛮漬け】

～作り方～

1

内臓を取って開きに
してイワシを食べやすい
大きさに切って、塩（分
量外）をふり10分程置
いておく。

2

玉ねぎを薄くスライス
して、水にさらしてお
く。ピーマン、パプリカ
は5～8mm幅の細切りに
しておく。

3

油を熱してピーマン、パ
プリカを素揚げする。
揚げたら玉ねぎも同
時に■の調味料を合わ
せた容器に入れる。

4

イワシに片栗粉をまぶ
し、皮面から低温でじっ
くり5分程揚げていく。

5

ひっくり返して、5分程
揚げたら取り出して、■
の調味料の南蛮酢につ
ける。

6

粗熱が取れたら冷蔵庫
で数時間から半日寝か
せて出来上がり。

7

8