

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## カレイの南蛮漬けの作り方

### 【料理解説】

9月頃のカレイは、身が厚くなって美味しい時期です。フライやお刺身もちろん美味しいですが、甘酸っぱい南蛮漬けは、ご飯が進むこと間違いなしです！

### 【材料 2～3人分】

カレイ	2枚 (30cm位のもの)	
玉ねぎ	1個	※スライス
ニンジン	1本	※千切り
パプリカ	1個	※彩りのため
水	400cc	
めんつゆ	100cc	①
酢	100cc	
みりん	100cc	
砂糖	大さじ2	
味の素	少々	

### 【作り方】

#### Step 1

カレイを5枚におろし、食べやすいサイズに切ります。

ワンポイント！  
皮の方に切れ目を入れると綺麗に揚がる！

#### Step 2

水分をよく吸い取ったら、片栗粉をまぶし、油で揚げます。

ワンポイント！  
170℃位でキツネ色になるまで揚げる。

#### Step 3

水・調味料①を鍋に入れひと煮立ちさせ、漬け汁を作ります。

#### Step 4

作った漬け汁の半分を容器に移し、玉ねぎ・ニンジン・パプリカと揚げたカレイを入れたら、残った漬け汁を入れます。

ワンポイント！  
上から漬け汁をかけると味がしみこむ！

#### Step 5

一晚冷蔵庫で漬け汁と馴染ませたら出来上がり。



[【カレイの南蛮漬けの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

