

RECIPE

銀鮭の南蛮漬け **和**

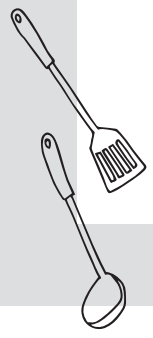
材料 2人分

- 銀鮭 …… 2切れ
- 新玉ねぎ …… 1個
- 赤パプリカ …… 1個
- レモン …… 1/2個
- 片栗粉 …… 大さじ2
- サラダ油 適量
- A** 酢 …… 100ml
- A** 砂糖 …… 大さじ2
- A** しょうゆ …… 大さじ2
- A** 白だし …… 小さじ1
- A** 輪切り唐辛子 …… 1本分
- A** 水 …… 大さじ4

作り方

- ① 銀鮭は塩(分量外)を振り5分以上おき、余分な水気をペーパーで拭き取り、3等分に切り片栗粉をまぶす。
新玉ねぎ、赤パプリカは1cmの輪切りにする。レモンは薄く輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を深さ1cm入れ、強火にし、新玉ねぎ、赤パプリカを30秒ずつ加熱し、取り出す。
中火にし、銀鮭を加え、周りが白っぽくなるまで約2分間焼く。裏返して同様に焼く。
- ③ パットに**A**を合わせ、②を加え、上にレモンをのせ、ラップを密着させて20分以上漬ける。

Point 切り物も少なく、少量の油で簡単に南蛮漬けが作れます!



上 角上魚類
新潟県 寺泊港



美 膳
BIZEN