

# 鯆の酢漬け(南蛮漬け)

～鯆料理～

(約4人分)



## ■材料

鯆	4尾	5枚におろす・・・骨を取る	S & Pをふり白ワイン少々をふっておく
片栗粉	適宜		
白ワインビネガー	1 / 2 C		
揚げ油	適宜		
玉葱	1個	・・・せん切り	
人参	1本	・・・せん切り	
にんにく	4つ	・・・薄くスライス	
赤パプリカ	1個	・・・湯がいて皮をむき、千切り	
オリーブオイル	3 T		
ベイリーフ	1枚		
タイム	1 / 2 T		
オレガノ	1 / 2 T		
イタリアンパセリ	適宜		
唐辛子	少々		
酢			
水	1 / 2 C		
塩	1 T		
胡椒	少々		
砂糖	2 摘み		

## ■作り方

- ① 魚の水分を十分にふき取り片栗粉をはたきフライパン(浅い油)で比較的高い温°Cで揚げる。揚げた魚はマリネード容器に移しておく
- ② フライパンに油を入れ玉葱、人参、にんにく、赤パプリカを4～5分炒めて酢、水、ベイリーフ、タイム、オレガノ、唐辛子、塩、胡椒および砂糖を加え、約5分静かに煮て、冷ます。魚の上にマリネード液を流し入れ、2時間以上マリネードする。パセリを飾り供にする