



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.7

鯉の南蛮漬け

材 料(5人分)

鯉	1本(400g)	合わせ調味料A	
片栗粉	少量	鰹だし	500cc
玉葱	1個	味醂	500cc
胡瓜	1本	米酢	500cc
青葱	2本	薄口醤油	100cc
花穂	適量	ざらめ	100g
マスカット	10粒		

作り方

1. 鯉はおろして骨切りし、片栗粉をまぶして2度揚げします。
2. Aを合わせます。
3. そこに2度揚げした鯉とスライスしたたまねぎを漬けて冷やします。
4. 胡瓜は塩をして板ずりし、蛇腹胡瓜に包丁目を入れます。
5. 天盛青葱と花穂、マスカットを添えて盛り付けします。



今日の先生

レシピ指導 西大和 さえき
料理長 佐伯 省吾氏

西大和 さえき

北葛城郡河合町大輪田1674
TEL0745-73-3393



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内