



株式会社 魚耕

魚耕直伝・活々レシピ

小イワシとカラーピーマンの南蛮漬け

揚げ物を控えたい方も楽しみやすい、
血液サラサラレシピですよ。



材 料 (4人分)

<南蛮酢>	
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	1個
赤・黄パプリカ	各1/4個
玉ねぎ	60g

作り方

1

ピーマンとパプリカの種を取って千切りにする。玉ねぎも千切りにする。



2

南蛮酢の材料を鍋に入れて混ぜ合わせて、一煮立ちしたら火を止める。



3

2の南蛮酢をタッパーに移し、熱いうちに1の具材を浸ける。



4

イワシは頭と内臓を取り除いてサッと洗い、腹の中まで水気を切る。



5

ボウルに4のイワシを入れて塩と酒で下味をつける。



6

5のイワシに片栗粉をまぶして、180度の揚げ油で揚げる。



7

少し色付いたら取り出して、油の温度を190度に上げて再度揚げる。



8

7のイワシを取り出したら、さっと油を切って、すぐに3の南蛮酢に浸ける。



栄養価

イワシのカルシウムとピーマンや玉ねぎのビタミンC、それにお酢は、栄養の吸収を高める好相性♪

ワンポイントアドバイス

- 1~2時間置いてから食べるといっそう美味しいです。半日後~翌日でも、よく染みて美味ですよ!
- 漬け込む器は、タッパーがおすすめです。
- イワシは13cm位のものなら12尾、18cm位のものなら6尾位になります。
- 小さいイワシは内臓だけ取り、頭は残しても良いです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。