

わかし・しょっこの 南蛮漬け



材料（2人分）

わかし・しょっこ 2切れ（150g）
塩 2つまみ 白コショウ 一つまみ
片栗粉 大さじ3 揚げ油 適量
玉ねぎ 1/2個 赤・黄パプリカ 1/4個
カイワレ大根 50g

漬けダレ

酢 60ml 醤油 大さじ2 みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1 顆粒和風だし 小さじ1
鷹の爪（輪切り） 小さじ1

調理手順

- ① 鍋に漬けダレの材料を入れ
ひと煮立ちさせ容器に入れて冷ましておく
- ② パプリカを薄切りにし
カイワレ大根の根元を切り落とす
- ③ 玉ねぎを薄切りにし、5分程度水にさらして
水けをきる
- ④ わかし・しょっこは一口大に切り、両面に、塩、
コショウを振り10分程度おき、キッチンペーパー
で水気をふき取り、片栗粉をまんべんなくまぶす
- ⑤ 揚げ油を鍋の底から3cmほどの高さまで入れ
180℃まで熱したら④を入れ
きつね色になり火が通ったら油をきる
- ⑥ ①の容器に熱いうちに⑤を入れ、漬けダレに漬け込む
- ⑦ ⑥にパプリカ、玉ねぎ、カイワレ大根を入れ
ラップをして1時間ほど冷蔵庫で味をなじませ
器に盛り付けて完成です

わかし・しょっこ（ブリの子供）

大人のぶり規格より安価で
久慈地域で多く水揚げされる。
わかし・しょっこ規格は脂が少ない分
さっぱりと美味しく召し上がれます。

※レシピ監修：岩手県食の匠・土畑登美江
久慈地域「海の幸」PR協議会



久慈地域「海の幸」PR協議会
FaceBook



タベルンジャー探検記