



入賞
【プロ部門】

茄子と魚介の南蛮漬

十日町市 湯米心(ユーマイハート)まつのやま 滝沢恵治

●作り方

- ① 茄子は縦に半分に切り、更に一口大に切る。
- ② 生ダラは、一口大に切る。物によっては水で塩出しをする。
- ③ 油180度の中に茄子を素揚げする。タラは片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 酢、輪切りにした鷹の爪、茄子、タラ、タコブツをボール等に入れ、漬け込む。冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ガラスの器などに盛り込み、千切りにした大葉としょうが、白髪ねぎ、レモンのスライスを散らして出来上がり。

●材料／2人分

タコブツ(ゆでタコ)・・・60g
 生ダラ・・・・・・・・60g
 茄子・・・・・・・・1個
 大葉・・・・・・・・2枚
 生姜・・・・・・・・少々
 ねぎ・・・・・・・・少々
 鷹の爪・・・・・・・・1本
 酢・・・・・・・・50cc
 片栗粉・・・・・・・・少々
 レモン・・・・・・・・少々
 揚げ油・・・・・・・・適量

栄養価
(1人分)

エネルギー	123kcal	炭水化物	4.9g
たんぱく質	14.0g	食塩相当量	1.6g
脂質	4.6g		