



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