

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ユメカサゴ
調理時間：約 45 分

のどぐろ（ユメカサゴ）の甘酢あんかけ



ここが👍

大人も子どもも大好きな甘酢あんをのどぐろにからめました。

材 料（2人前）

のどぐろ（ユメカサゴ）	1尾	（あん）	
玉ねぎ	1/4個	水	カップ1
にんじん	10cmくらい	酢	大さじ3
干しいたけ	1枚	しょうゆ	大さじ3
しょうが	少量	砂糖	大さじ4
塩	少量	日本酒	大さじ1
こしょう	少量	片栗粉	適量
小麦粉	少量	ごま油	少量

1. のどぐろはうろこ、内臓を取ってから皮に切れ目を入れ、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
2. 180℃に熱したサラダ油で揚げ、焼き色がついたら取り出し、油を切ります。



3. あんを作ります。

たまねぎはくし形、干しいたけは戻して薄切り、にんじんは薄切りにしてから電子レンジで1、2分加熱しておきます。

水、醤油、酢、砂糖、日本酒は合わせておきます。

4. 下ごしらえの済んだ野菜をサラダ油を引いたフライパンで炒め、合わせ調味料を入れ煮立たせます。

5. 塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、揚げておいたのどぐろを入れ、あんをからめます。



6. 仕上げにごま油をたらし、器に盛って完成です。

