


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

メヒカリ
調理時間：約 60 分
(漬け込み時間除く)

メヒカリの南蛮漬け



ここが 

めひかりの唐揚げは絶品ですが、ちょっと工夫して南蛮漬けなどいかがでしょうか。

材 料 (4 人前)

めひかり	12尾	(南蛮酢)	
塩	少量	水	1カップ
こしょう	少量	米酢	1/2カップ
小麦粉	適量	醤油	大さじ2
サラダ油	適量	砂糖	大さじ3
セロリ	1/2本	昆布	5cmくらい
にんじん	1/2本		
ねぎ	1/2本	赤唐辛子	2、3本

1. あらかじめつけ汁を作っておきます。南蛮酢の調味料を鍋に入れ火にかけます。沸騰したら火から下ろして冷ましておきます。
2. めひかりは、うろこ、内臓を除き塩こしょうで下味を付け小麦粉をつけておきます。



3. 骨まで柔らかくするため、めひかりを二度揚げします。

鍋にサラダ油を入れ、最初は低めの温度（150℃くらい）で衣をつけためひかりを揚げ、一度鍋から取り出して油を切って冷まします。

二度目は180℃くらいに油の温度を上げ、からっと揚げます。



4. しっかり揚げたら油を切り、あつあつのめひかりを冷やしておいた南蛮酢に入れます。



5. めひかりを付け汁ごとバットに移し、種を除いて小口に切った赤唐辛子、千切りにしたセロリ、長ねぎ、にんじんを漬け込み、ラップをかけ冷蔵庫で一晩から1日くらい寝かせたら完成です。

