

優しい味わいのみぞれ出汁が、赤魚と野菜によく合います。大葉のアクセントも〇

赤魚と野菜のみぞれかけ



【材料 (4人分)】

- ・赤魚 4切れ
- ・片栗粉 (赤魚用) 適量
- ・食油 (揚げ油用) 適量
- ・かぼちゃ 8スライス
- ・茄子 4本
- ・大根 6cm程

同じ分量のものを2つ (A・B) 鍋に入れておく

- ・上白糖 10g
- ・料理酒 6g
- ・濃口醤油 12g
- ・顆粒だし 4g
- ・大葉 2枚

出汁

栄養価 (1人あたり)

エネルギー238kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.6g 炭水化物 20.9g 塩分 0.9g

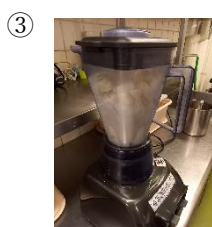
【作り方】 (※写真は大量調理用です)



① 南瓜は幅 7cm、厚さ 0.7cm 程度に切り、柔らかくなるまで蒸す。



② 茄子は縦 4 等分に切り、更に斜めに半分にする。水にさらしておく。



③ 大根はすりおろす。(ここではミキサーを使用しています)



④ 赤魚は半分に切る。



⑤ 鍋に③の大根おろしと出汁 A を入れ、水分を飛ばしながら煮詰める。



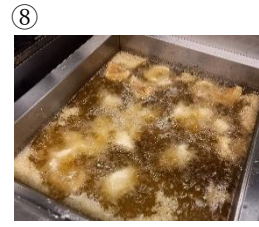
このくらいまで煮詰めれば OK!



⑥ 出汁 B も別の鍋で一煮立ちさせる。



⑦ 食油を熱し、水分を拭き取った茄子を素揚げする。



⑧ 赤魚全体に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで揚げる。



⑨ 皿に赤魚、南瓜、茄子を盛り付け、⑤と細切りにした大葉、⑥の出汁をかければ完成!

○ ● ○ 赤魚 (あかうお) ってどんなお魚? ○ ● ○



別名: アコウダイ (阿候鯛、赤魚鯛) アゴオ、アコウ、メヌケ

赤魚 (あかうお) は体長 45~60cm 程度の海水魚です。海で釣りあげられた際は、水圧の変化で眼が飛び出した状態になります (別名: メヌケ=眼抜け の由来です)。スーパーで出回っている赤魚のほとんどが輸入品であり、国産のものは漁獲量が減っている事から高級魚として扱われています。

赤魚はあっさりとしたクセのない白身魚で、様々な調理法に適しています。離乳食としても使用されるお魚です。

写真...WEB魚図鑑より引用

調理のポイント

- ✓ 茄子を揚げる前には、キッチンペーパーで十分に水分をとっておきましょう。油跳ねの原因になります。
- ✓ 大根おろしを沢山作る際は、ミキサーを使用すると簡単に作ることができます。ミキサーの刃が回らない場合は少しずつ水を加えましょう (水が多ければ使用前に軽く水切りしてください)

