

鱈の南蛮漬け



材料 (2人分)	小鱈……………2尾	[A]
	玉ねぎ……………1/4個	黒酒……………大さじ2・1/2
	鷹の爪……………1/2本	水……………カップ1/2
	片栗粉……………適宜	砂糖……………大さじ2・1/2
	揚げ油……………適宜	米酢……………大さじ1・1/2
		塩……………少々

- 作り方**
- ①小鱈は3枚におろし、塩と黒酒少々を振って15分置く。
 - ②玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を切る。鷹の爪は小口切りにする。
 - ③①の鱈に片栗粉をまぶして油で揚げ、油を切っておく。
 - ④鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて鷹の爪と③の鱈を入れる。
 - ⑤④の粗熱が取れたら玉ねぎを入れ、冷蔵庫で1時間程冷やす。

小鱈のマリネ



材料 (2人分)	小鱈……………2尾	[A]
	玉ねぎ……………1/4個	黒酒……………大さじ2強
	乾燥バジル……………少々	水……………カップ1/2
	片栗粉……………適宜	砂糖……………大さじ2
	揚げ油……………適宜	リンゴ酢…大さじ1・1/2
		バルサミコ酢…大さじ1/2
		塩……………小さじ1
	胡椒……………少々	

- 作り方**
- ①小鱈はせいごを取って2枚におろし、塩と黒酒少々を振って15分置く。
 - ②玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を切る。
 - ③①の鱈に片栗粉をまぶして油で揚げ(骨付は二度揚げをする)、油を切っておく。
 - ④鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ、バジルを加えて③の鱈を入れる。
 - ⑤④の粗熱が取れたら玉ねぎを加え、冷蔵庫に1時間程置いて味をなじませる。