



メヒカリの甘酢あんかけ

メヒカリ



| 材料 | 2人分 |
|-------------|-------------|
| メヒカリ | 10匹 |
| 片栗粉(小麦粉でも可) | 適量 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 玉ねぎ | 1/4個 (50g) |
| にんじん | 中1/10本(15g) |
| ピーマン | 1/2個(20g) |
| しいたけ | 2枚(20g) |
| 油 | 大さじ 1/2 |
| ケチャップ | 大さじ1.5 |
| 酢 | 大さじ1.5 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 50ml |

※市販のメヒカリのから揚げを使っても◎

作り方

- メヒカリは下処理をする。(頭、内蔵、ウロコを取り除く。)キッチンペーパーで水気をとる。
- メヒカリに片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。きつね色になったら油を切って皿にのせる。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらピーマン、しいたけを加える。全体に火が通ったら調味料を一度に加える。煮立ってきたら弱火にしてとろみがつくまで煮る(1~2分ほど)。
- できた甘酢あんをメヒカリにかける。



ニギスの団子汁

ニギス1匹の目安
35g(可食部19g)



ニギス

| 材料 | 4人分 |
|-------------|--------------|
| ニギス | 8匹(正味150g程度) |
| みそ | 小さじ1/2 |
| しょうが(すりおろす) | 1/2かけ |
| にんじん | 中1/10本(15g) |
| 里芋 | 中1/3個(15g) |
| 青ねぎ | 10g |
| 白菜 | 100g |
| 小松菜 | 50g |
| だし汁 | 600cc |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| しょうが汁 | 小さじ1/2 |

※市販のニギス団子を使っても◎

作り方

- ニギスを3枚におろし、包丁でたたく。(またはフードプロセッサーですり身にする。)
- 1にみそとおろししょうがを加えて練り混ぜる。
- にんじんと里芋は小さめの短冊切り、青ねぎは小口切りにして2に混ぜ合わせる。
- 3を8等分して、団子状にまとめる。(スプーンですくっても良い。)
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、4を加える。さらに1~2cm幅に切った白菜と小松菜を入れてひと煮たちさせたらアクを取り、調味料を加える。
- 材料に火が通ったら汁椀に盛りつける。