

## コアユの南蛮漬け

夏に入ると琵琶湖では、沖すくい網漁業で捕られたものが出回り、入手しやすくなります。  
この時期のコアユをさっぱりとした南蛮漬けで骨ごと食べて、夏ばて防止に！



### 【材 料】

4人分

コアユ	300g
塩	少々
小麦粉	1/2カップ
赤唐辛子	1本
タマネギ	中1/2個(100g)
ネギ	2本

### \* 三杯酢

酢	1/2カップ
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
煮出し汁	1/2カップ

### 【作り方】

- ① アユは塩水でよく洗い水切りした後、粉をまぶして油でカラリと揚げる。
- ② 唐辛子は種をとり、輪切り、タマネギは薄切り、ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に三杯酢の調味料と煮出し汁を合わせて火にかけ、沸騰したら唐辛子を入れ火を止める。
- ④ ③に①のアユとタマネギを入れて混ぜ、ネギを散らす。

※魚や肉の唐揚げをネギや唐辛子を加えた三杯酢に漬け込んだものを南蛮漬けという。