

わかさぎの南蛮漬け

揚げ物



わかさぎは、淡白な味わいのおいしい小魚です。一年を通して市場に出回りますが、旬は冬から春にかけてで、特に1～3月が最盛期です。北国では、分厚く張った湖の氷に穴を開け、そこへ糸をたらして釣る方法が冬の風物詩となっています。骨ごと食べられるので、成長期に大切なカルシウムを多く摂ることができます。臭みが少ないので、魚が苦手な人も食べやすいです。南蛮漬けは、わかさぎと甘酸っぱいたれとの相性が良く、食欲をそそります。

【材料／4人分（おとな）】

わかさぎ 120g
 塩水（わかさぎ下ごしらえ用） 適宜
 片栗粉 10g
 葉ねぎ 2本（6g）
 ★三温糖 大さじ1（9g）
 ★しょうゆ 大さじ1／2（9g）
 ★酢 大さじ1／2（9g）
 ★みりん 小さじ1／2（3g）
 ★おろししょうが 小さじ1／4（1.2g）
 ★一味唐辛子 少々
 揚げ油 適宜

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・わかさぎを塩水で洗い、水気をペーパータオルでしっかりとふき取り、片栗粉をまぶしておく。
 - ・葉ねぎは小口切りにする。
- ② ★の材料を合わせ、フライパンで煮立てたら葉ねぎを入れてさっとまぜ、火を止める。
- ③ ①のわかさぎを、170℃の油で3～4分、カラッと揚げる。
- ④ 揚げたわかさぎを②のフライパンに入れ、わかさぎにたれをよくからめたら出来上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 68kcal たんぱく質 4.8g】