



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

鱈の南蛮漬け

4〜5人分

| | | | |
|--------------|--------|--------------|-------|
| アジ・・・・・・・・・・ | 400g | (漬けダレ) | |
| タマネギ・・・・・・・・ | 1/2個 | だし汁・・・・・・・・ | 200cc |
| ニンジン・・・・・・・・ | 1/2本 | しょうゆ・・・・・・・・ | 大さじ4 |
| 塩・・・・・・・・・・ | 小さじ1/2 | 砂糖・・・・・・・・・・ | 大さじ2 |
| 小麦粉・・・・・・・・ | 大さじ2 | 酢・・・・・・・・・・ | 大さじ2 |
| 揚げ油・・・・・・・・ | 適量 | 赤唐辛子・・・・・・・・ | 1本 |
| | | (タネを取って) | |

作り方

- ① 鱈は3枚おろしにして水分を拭き取り、塩少々を振っておく。
- ② タマネギは縦に薄く切り、ニンジンは千切りにする。
- ③ ボウルに漬けダレの材料を入れて混ぜ合わせ、②を加えてしばらく漬けておく。
- ④ 鱈の表面に小麦粉を薄くつけ、中温に熱した油に入れて2〜3分揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちに③に入れ、野菜をかぶせるようにして10分以上漬ける。



野菜をあらかじめ漬け込んでおくと、野菜から水分が出て食べやすくなります



余分な粉を落としてから揚げてください

梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。
 手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。
 今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。
 2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。
 料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。