

鰯の調理実習！

料理名：めっちゃおいしい！鰯の南蛮漬け

～材料と分量

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	5尾	★
塩・こしょう	少々	
片栗粉・サラダ油	適量	
しょうゆ	大さじ1	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2.5	
砂糖	大さじ2	
酢	大さじ2	
玉ねぎ	40g	★
ピーマン	2分の1	★
人参	20g	★
パプリカ	2分の1	

班員名：熊野杏香 本田結菜 海老原宏延 真武快地 鎌治屋太智

作り方

《作り方》

- 1 ボールにつけ汁の調味料を入れて混ぜ、
細い千切りした玉ねぎ・人参・ピーマン・
パプリカを入れる。
- 2 あじは、頭と内蔵とせいごを取って3枚おろしにして、
小骨をきれいに取る。
- 3 鰯の身をお好みの大きさに切り、塩・こしょうを振って
から片栗粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を入れて両面を焼く。(ふ
たがあれば、ふたをして焼く。)
- 5 4のあじを熱いうちに1の漬け汁に漬ける。(漬けて5
分位からでも、おいしく食べられます。)

