

メヒカリのカレー風味南蛮漬け



下処理がしてあるものをそのまま焼いてもおいしいメヒカリ。
カリッとした揚げたてもおいしいけれど、さらにショウガや赤
唐辛子を加えた南蛮漬けにしても二度おいしい！

🕒 所要時間 25分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

メヒカリ	8尾
赤ピーマン	1/2個
ナス	1/2本
シシトウ	4本
ショウガ	1片
赤唐辛子	輪切り適量
片栗粉・食用油	適量
【調味料A】	
塩・カレー粉	各少々
【調味料B】	
だし汁	50cc
酢	50cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々

下ごしらえ・準備

下処理してあるメヒカリを用意します。野菜はひと口大
に切って水気を切り、ショウガは千切りにします。

作り方

- 1 メヒカリに【調味料A】で下味を付けます。
- 2 1に片栗粉をまぶして170℃の油でカリッと揚げます。
- 3 野菜を素揚げします。
- 4 【調味料B】を合わせ、ショウガと赤唐辛子を加えて、2
と3を漬けます。味が染みたら召し上がれ。



骨が軟らかいのでそのまま揚げても気になりません。骨ごと食べてカルシウム補給に最
高の食材です。意外と絶品なのが丸焼き。頭、内臓ごと豪快にいっちゃいましょう。炭
火焼なら一層美味しく、バーベキューの具材の隠し玉にもおすすめの魚です。