



野菜たっぷりメカジキの南蛮漬け風



※写真はイメージです

使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル
小豆島特選丸大豆しょうゆ



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
九州農家の手摘みとうがらし
ホール



野菜たっぷりメカジキの南蛮漬け風

[材 料 (2人分)]

メカジキ 切り身(一口大に切る)	2切
ピーマン(千切り)	2個
玉ねぎ(薄切り)	1個
人参(千切り)	1/2本
みょうが(千切り)	1個
とうがらし(種をとり小口切り)	1本
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
A 酢	100ml
しょうゆ	大さじ3
水	大さじ3
砂糖	大さじ2

[つくり方] 調理時間:約25分(※冷蔵庫で冷やす時間は除く)

1. メカジキは、酒、しょうゆ(分量外:各大さじ1/2)に10分漬けて、下味をつける。
2. Aを鍋に入れて火にかけて煮立ったら、ピーマン、玉ねぎ、人参、みょうがを加え、ひとまぜしてバットに移す。粗熱がとれたらとうがらしを加える。
3. 1をキッチンペーパーで水気をふき取り小麦粉をまぶし、オリーブオイルをひき熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
4. 3を熱いうちに2に入れて漬け、メカジキの粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



QUEEN'S ISETAN
クイーンズ伊勢丹オリジナル
小豆島特選丸大豆しょうゆ

じっくり時間をかけ、発酵・熟成させたもろみから搾った、風味の良いしょうゆです。



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
九州農家の手摘みとうがらし ホール

貴重な国産唐辛子です。唐辛子本来の色、ツヤ、風味をお楽しみいただけます。