

■ 萩の瀬つきあじの南蛮漬け（萩を味わう）



○ 材料（4人分）

瀬つきあじの開き …4尾

玉ねぎ …1/2コ

鷹の爪 …2本

にんにく …1片

かぼすスライス …4枚

赤パプリカ …1/2コ

酢 …100cc

水 …100cc

砂糖 …30g

塩 …少々

だし昆布 …少々

[分量外] サラダ油

○ つくり方

[1] フライパンに多めの油を熱し、瀬つきあじ一夜干しを焼きます。

[2] 水、酢、薄口醤油、砂糖を合わせ、一度煮たて、よく冷まし、[1]を漬け込みます。

[3] [2]に赤パプリカの薄切り、ニンニクの薄切り、鷹の爪の小口切りをのせ、一晚漬け込みます。