



2019年

you  
me  
食材提供



## 9/11 (水) 秋鮭と季節の野菜の揚げ浸し (磯永 由紀さん)

(材料 2 人分)

秋鮭 (生) : 200 g  
塩 : 適量  
小麦粉 : 適量

なす : 50 g

かぼちゃ : 80 g (8 mm幅×4枚)

ししとう (オクラ) : 4 本

にんじん : 40 g (8 mm幅×4枚)

A { チョーコーだしの素こいいろ : 100ml  
水 : 600ml  
砂糖 : 大さじ2

- ① 鮭は皮付きのまま半分に切って、軽く塩をふる。なすは 5~6cm長さで、縦に 4 等分して、少し皮をむき、水にさらしておく。かぼちゃは皮をつけたまま、8mm幅に切る。ししとうは楊枝などで何力所か穴を開けておく (オクラの場合はヘタの周りをそぎ取り板ずりしておく)。にんじんは 8mm幅の輪切りにして、お好みの型で抜いておく。
- ② ①の鮭の水分をしっかりと取り、小麦粉をまぶし余分な粉は落としておく。なすの水分もしっかりとふき取る。
- ③ 170℃に熱した油に、②の鮭となす、①のかぼちゃ・ししとう・にんじんを入れて火が通るまで揚げる。(野菜は素揚げ)
- ④ 鍋に A を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤ ④の鍋に、③の揚げ上がった食材から順に入れ、だしが冷めるまで置いて味を馴染ませ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。