

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

白身魚の甘酢あんかけ

【材料4人分】

A	タラ	4切れ
	酒	大さじ1
	かたくり粉	適量
	揚げ油	適量
	たまねぎ	50g
	にんじん	40g
	きゅうり	50g
	砂糖	大さじ2
	みりん	小さじ1
	濃口醤油	大さじ1
	酢	小さじ2
かたくり粉	小さじ1/2	

【作り方】

- ① 切り身に酒を振りかけておく。
- ② 野菜はすべてせん切りにし、さっとゆがいておく。
- ③ 鍋に砂糖・みりん・醤油の調味料を入れて火にかける。砂糖が溶けたら、酢と②の野菜を入れてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとじる。
- ④ ①の切り身にかたくり粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤ 揚げた魚に③の甘酢あんを上からかけて仕上げる。

ほどよい酸味に仕上げた甘酢あんが淡白なタラによく合います。魚が苦手な人も食べやすいです。タラ以外の魚でもおいしく作ることができます。



タラ

タラの旬は12月から3月です。漢字で「魚」へんに「雪」で「鱈」と書くのは、初雪の後に獲れはじめ、雪の季節に豊漁期を迎えておいしくなるからです。また、身が雪のように白いからともいわれています。

マダラは脂肪分が少なく、クセのない淡白な魚で、鍋物の材料や離乳食、お年寄りの食事にもよく使われます。

