

【主菜】 ナーベラーと鰹の南蛮漬け



材料（1人分）

ナーベラー（へちま）	50g	A	料理酒	30g
鰹（切り身）	70g		酢	27g
下処理の塩	少々		濃口醤油	18g
片栗粉	適量		砂糖	9g
サラダ油	30g			
にんじん	10g			
パプリカ（黄）	10g			

《作り方》

- ① A を片手鍋に入れて加熱し、沸騰する直前で火を止め耐熱容器に移して冷ます。
- ② ナーベラーは洗って皮をむき、2 cm幅ほどの半月切りにする。にんじんは洗って皮をむき 4 cm長さほどの千切りにする。パプリカは洗ってタネを取り 4 cm長さほどの千切りにする。
- ③ 片手鍋に湯を沸かし、ナーベラーとパプリカは約 45 秒、にんじんは約 1 分茹で、ザルに上げる。ペーパーで水気をしっかりとる。熱いうちに A へ入れる。
- ④ 鰹は洗い、ペーパーで水気をとる。適量の塩をまぶし約 10 分間置いた後、ペーパーで余分な水気を拭き取る。食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて 170℃に加熱し、はじめに鰹の皮目を下にして約 1 分、裏返して約 1 分揚げ焼きにする。焼きあがったら網のトレーにあげて油を切る。鰹が熱いうちに A の中へ入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で約 10～30 分冷やし味がしみ込んだら、お皿に盛りつけ完成。みょうがはお好みで。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	221kcal	13.5g	6.7g	19.0g	3.6g



～ワンポイント～

- ・夏が旬のナーベラーと鰹でさっぱりと、夏バテ予防に役立つ 1 品
- ・酸味のあるしっかりした味つけでナーベラー特有の青臭さを軽減
- ・鰹は揚げ焼きに、ナーベラーを含む野菜類はさっと茹でて、油を控えめに
- ・鰹で EPA、DHA、ビタミン D を摂取