

東信水産
お魚かんたん
レシピ

いさきのオレンジ南蛮



371 Kcal
(1人分)

調理時間 25分

いさき

夏に向かう明るい開放感をそのまま料理に盛り込んでみました。
オレンジを加えた南蛮酢は、香りと酸味がさわやかで、初夏が旬のいさきの味を引きたてます。
クレソンの苦みと、レンコンのサクサクした食感がアクセント。
作りおいてもおいしいので、おもてなしにも、お弁当やお夕飯のおかずにも応用が利く、嬉しい一品です。

無農薬のオレンジが手に入ったら、仕上げに皮のすりおろしを振りかけるとさらにオレンジの香りが楽しめます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

いさきのオレンジ南蛮

オレンジで初夏の香り♪

371 Kcal
(1人分)

調理時間 25分



材料 (2人分)

- ・いさき…………… 小1尾
- ・塩…………… 適量
- ・胡椒…………… 適量
- ・片栗粉…………… 適量
- ・揚げ油…………… 適量
- ・レンコン…………… 1/2節(50g)
- ・アスパラ…………… 2本
- ・クレソン(食べよく切る)…………… 適量
- ・オレンジ…………… 1個
- { 2/3…………… 果肉用に
- { 1/3…………… 絞り汁用に

【オレンジ南蛮酢】

- 酢…………… 大2
- みりん…………… 大1
- うすくちしょうゆ…………… 小1
- 濃口しょうゆ…………… 小1
- さとう…………… 小1
- だし汁…………… 50ml
- ・赤唐辛子…………… 1/2本
- ・オレンジの絞り汁…………… 大1

☆材料aをひと煮立ちさせ、種を除いた赤唐辛子を浸し、さめたらオレンジの絞り汁を加える。

作りかた

お店に頼めば
やってもらえます

- ① いさきは三枚おろしにする。腹骨をとる。
1センチ幅のそぎ切りにし、軽く塩、胡椒をふる。
- ② レンコンは薄切りにし、水にさらし、水けをとる。
アスパラは3～4センチに切る。
- ③ オレンジは皮をむき、果肉を取り出し、2/3は角切りにする。
1/3は絞って南蛮酢に利用する。
- ④ ①②に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたき、
170度に熱した油でからりと揚げる。
オレンジ、クレソンと共に器に彩りよく盛り、
オレンジ南蛮酢をまわしかける。



いさきに薄く下味を
つけます



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社