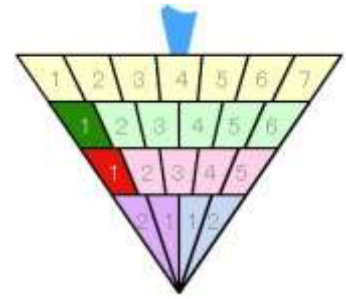


江田島市



食事バランスガイドでは



めんぱちの南蛮漬け

【材料（4人分）】

めんぱち（テンジクダイ）…350g
小麦粉 …適量
たまねぎ…50g
ピーマン…30g
サラダ油…適量

A

砂糖 …100g
酢 …300ml
みりん …大さじ1
酒 …大さじ1
しょう油…小さじ2

【作り方】

- ① めんぱち（テンジクダイ）の頭とうろこと内臓を取り除き、きれいに洗って水気をきる。
- ② たまねぎ，ピーマンをせん切りにする。
- ③ 鍋に砂糖，酢，みりん，酒，しょう油を合わせて一煮立ちさせてAの漬け酢を作る。
- ④ ①に小麦粉をまぶして180℃の油でからりと揚げ，熱いうちに③に野菜と一緒に漬け込む。

《料理のポイント》

野菜はにんじん，青ピーマンなど入れると彩りもきれいです。

揚げためんぱち（テンジクダイ）は骨ごと食べられます。

出来上り後，一晩冷蔵庫で冷やしたら，さらにおいしくなり，暑い夏でもあっさりと食べられます。

《特産品》

めんぱちとは，テンジクダイの地方名で，夏に江田島市近海で獲れる3～5cm位の小型の魚で，地元の魚を使った郷土料理です。

栄養成分（1人分）

エネルギー269kcal，たんぱく質12.5g，脂質5.2g，炭水化物39.1g，塩分0.4g