



マツカワ(王蝶)のマリネ

【材 料】(4~5 人前)

- ・マツカワ (王蝶) … 1 枚
- ・人参…1/2 本
- ・ピーマン… 2 個
- ・玉ねぎ… 1 個
- ・小麦粉…適量
- ・あげ油…適量

《マリネ液》

- ・酢…100cc
- ・砂糖…大さじ 3
- ・水…50cc
- ・サラダ油…50cc
- ※ お好みで酢・砂糖・水・油の量を調節 (オリーブオイル可)

【作り方】

- ① マツカワを 5 枚におろし皮を引き、皮の引いた 1 枚を一口大にそぎ切りにします。
- ② マツカワの切身に小麦粉をまぶします。
- ③ ボールに酢・サラダ油・砂糖・水を入れ混ぜマリネの液を作ります。
- ④ 玉ねぎ・ピーマン・人参は薄切りスライスにし、③のマリネ液の中に野菜を入れておきます。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて、180 度位の温度でマツカワを揚げます。
- ⑥ 揚げたマツカワをマリネ液の中に入れて、味をしみ込ませます。

【つぶやき】

- ※ お子様でも食べる事が出来る優しい味なので、お好みで粗挽きコショウ等でアクセントを付けて大人の味も美味しいです!