

Autumn “irodori”
fried root vegetables
and saury

- 2007 Autumn menu



秋刀魚と根菜の 秋の彩り揚げ

秋刀魚, と根菜の秋の彩り揚げ

材 料	作 り 方
秋刀魚 2~3尾 れんこん 100g 人 参 60g ごぼう 1~2本	1. 秋刀魚は、頭を落とし、腹わたを抜き、流水で水洗いし、筒切りにする。 (3~4等分する)
<漬けダレ> A { しょうゆ 4T 酢 3T みりん 1T (煮切り) 出し汁 2T	2. れんこんは、うすく、輪切りにし、酢水につける。 3. 人参、ごぼうは、4cm長さのうす切りにし、ごぼうは、水にさらす。 4. (A)の調味料を合わせ、漬けダレを作る。 5. 水気をふき取った、れんこん、ごぼう、人参を素揚げにする。
揚げ油	6. 秋刀魚、水気をふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
片栗粉	7. 盛りつけの皿に揚げた秋刀魚を盛りつけ、その上に揚げた野菜を、こんもりと盛り、タレを回しかける。
T = 大きじ (1T = 15cc)	
t = 小さじ (1t = 5cc)	