

## 秋野菜の南蛮漬け



材料) 2人分

だし240cc

A=米酢大さじ2、薄口醤油・砂糖各大さじ1・1/2、塩ひとつまみほど

- ・なすやズッキーニなどみずみずしい野菜
- ・サツマイモ、かぼちゃ、里芋などの芋類 80g
- ・セロリ、ミョウガ、白ネギ、玉ねぎなどの香りの野菜適量
- ・ピーマン、万願寺唐辛子、ししとうなどの青い野菜2個
- ・ごぼう、レンコン、ニンジン、菊芋などの根のもの50g
- ・ヤングコーンやアスパラなど歯ごたえを楽しむ野菜適量

以上お好みのお野菜をバランスよく選んでお作り下さい。

揚げ油：野菜がなんとか被る程度（オリーブオイル、サラダ油、米油、太白ごま油、菜種油など）

作り方)

1. 野菜が全て入る大きさのバットや保存容器などにだし、Aを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。なすはヘタを切り落とし、3cmほどの長さに切って、食べやすい大きさに切る。サツマイモは両はしを切り、食べやすい長さに切ってから棒状に切り分け、たっぷりの水に20分ほどつけて灰汁抜きをします。ピーマンやししとうはヘタを取り、ピーマンは種を取り去って食べやすい大きさに切る。ししとうはヘタを取り、包丁を突き刺して空気の逃げ道を作る。レンコンは皮を剥き、1cmの半月切りにする。
3. サツマイモは水気を切り、さらにペーパータオルなどで水気をきっちり吸い取る。まずは冷たい油の中にさつまいもを全て入れてから中火にかけ、揚げる。火が通ったらバットに移し、油が切れたら熱いうちに1に漬ける。
4. 残りの野菜も180度ほどの温度の揚げ油で順に揚げていき、同じ要領で油を切ってから南蛮酢に漬ける。
5. そのまま冷めるまで置き、冷蔵庫で冷やす。器に盛り付け、汁を張る。

※南蛮酢の量は最低量です。野菜の量によって、南蛮酢の量を増やしてください。