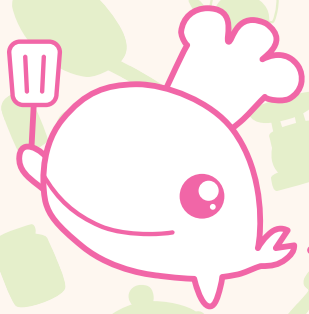




くじらわしび

誰でもカンタンに作れる美味しい鯨料理をご紹介

vol.20 酢鯨 (すげい)



くじら店長からの
ワンポイントアドバイス

野菜は1～2分レンチン
してもいいくじら～！



【材料】 3、4人分

☆立田揚☆
鯨の赤身 200g
醤油 15cc
料理酒 15cc
おろし生姜 適量
片栗粉 適量
揚げ油

ピーマン 1、2個
にんじん 4分の1本
玉ねぎ 半分

☆甘酢あん☆
醤油：大さじ3
砂糖：大さじ3
酒：大さじ2
ケチャップ：大さじ2
みりん：大さじ1
水：大さじ3
片栗粉：適量

【作り方】

【作り方】

- 1：薄切りした赤身に、醤油、料理酒、おろし生姜を加え、良く混ぜて10分ほどおきます。
- 2：甘酢あんは、片栗粉以外の調味料を鍋でよく混ぜ、弱火にかけて沸いてきたら、水溶き片栗粉を入れ、お好みのかたさに調整して弱火で温めておきます。
- 3：野菜を乱切りにして軽く油通しをしておきます。
- 4：味付けした赤身に片栗粉をまぶし、170度に熱した油で揚げ、キッチンペーパーで油切りをしておきます。
- 5：油通しした野菜をフライパンに入れ、甘酢あんを加えて炒めます。全体が温まったら立田揚を加え、混ぜ合わせて出来上がり～♪