

# 海と山のチルドース

新勝浦市漁協婦人部西部支部



## 材料(5人分)

- |             |       |            |        |
|-------------|-------|------------|--------|
| • イワシ       | 15尾   | • ソース      |        |
| • 片栗粉       | 大さじ2杯 | • 水        | カップ1/3 |
| • 長ネギ       | 1本    | • トマトケチャップ | カップ1/2 |
| • ナス        | 2.5個  | • 砂糖       | 大さじ2杯  |
| • ピーマン      | 2.5個  | • 酒        | 大さじ1杯  |
| • ニンジン      | 2本    | • 醤油       | 大さじ1杯  |
| • チーズ(さける物) | 2.5本  | • ラー油      | 小さじ1杯  |
| • イカ        | 1杯    | • 片栗粉      | 大さじ1杯  |
| • ニンニク      | 1片    | • 揚げ油      | 適宜     |
| • ショウガ      | 1片    |            |        |

## 作り方

- (1) イワシは骨を取り、開いて軽く水気を取る。
- (2) ナスは乱切りにする。
- (3) イカは松かさ切りにする。
- (4) ニンジンは7ミリの細い角切りにし、塩ゆでする。
- (5) ピーマンはたて8つ切りにする。
- (6) チーズはニンジンより少し細めに切る。
- (7) イワシにニンジン、ピーマン、チーズをのせて巻き、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- (8) ナス、イカは片栗粉をまぶし素揚げしておく。
- (9) トマトケチャップ、砂糖、酒、醤油、ラー油、水を混ぜ合わせておく。
- (10) 鍋に油大さじ2を熱しネギ・ニンニク・ショウガのみじん切りを入れて炒め、(9)を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- (11) 皿に揚げたイワシ、ナス、イカを形良く盛り、熱いソースをかけて出来上がり。

## 一口メモ

- イワシでなくてもシイラ、サバでもよい。
- 中の野菜は季節のものを使う。