



“絡まる甘酸っぱさ”^{あじ} 鱈の野菜ポンあんかけ

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

カラッと揚げた鱈に、野菜がたっぷり入ったポンジュース風味のあんかけ。
鮮やかな野菜あんの彩りで、お弁当に入ると華やぎます。



作って *Eating!*
食べてみました。

合わせ調味料で使用した「ウスターソース」がほんのりスパイシーで隠し味となっています。魚と一緒に不足しがちな野菜もたくさん食べられるので、お酢の味が苦手な方にも、夏バテ気味の時にも最適です。

▶ 作り方

1. 鱈は三枚おろしにし、余分な骨は抜いておく。両面に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
2. たまねぎは薄切りに、にんじん・ピーマンは千切りにする。
3. フライパンを熱してごま油をひき、[2]の野菜を炒める。
4. 野菜に火が入ったらもやしを入れ、合わせ調味料を加える。とろみがつきはじめて味見をし、必要に応じて塩・こしょうで味を調える。
5. 揚げ油を170℃に熱し、鱈を3分ほどかけてカラッと揚げる。揚げすぎないように注意する。
6. 鱈が揚げたら余分な油を落として器に盛り、あんをかけてできあがり。

▶ 一口メモ

- ・小さい鱈にすると、骨抜きが不要です。
- ・にんじんとピーマンを同じ長さ・太さに揃えるよう丁寧に千切りすることで、見た目がよりきれいに仕上がります。

▶ 材料(4人分)

- 鱈 …………… 360g(中・三枚おろし8切れ)
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ4
- たまねぎ …………… 50g(中1/4個)
- にんじん …………… 50g(1/4本)
- ピーマン …………… 40g(1個)
- もやし …………… 50g(1/4パック)
- ごま油 …………… 大さじ2
- 揚げ油 …………… 適量
- ▷ 合わせ調味料
 - ポンジュース …………… 140ml
 - 砂糖 …………… 小さじ2
 - 薄口しょうゆ …………… 小さじ2
 - 酢 …………… 小さじ2
 - みりん …………… 小さじ2
 - 片栗粉 …………… 小さじ2
 - 中華だし …………… 小さじ1
 - ウスターソース …………… 小さじ1/2
 - 塩 …………… ひとつまみ
 - こしょう …………… 適宜

