

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

ニシンのエスカベचे (洋風南蛮漬け)

にしん



材料

- ①にしん (三枚おろしたものの)
- ②小麦粉 (少々)
- ③塩 (適宜)
- ④人参 (薄い輪切り)
- ⑤玉ねぎ (スライス)
- ⑥ピーマン (千切り)
- ⑦セロリ (千切り)
- ⑧白ワイン (100ml)
- ⑨りんご酢 (50ml)
- ⑩グラニュー糖 (小さじ1)
- ⑪ローレル (2枚)
- ⑫黒こしょう(粒) (小さじ1/2)
- ⑬オリーブ油 (適宜)

作り方

- ①フライパンまたは浅い鍋にオリーブ油をいれて火にかけ、野菜を炒める。
- ②野菜がしんなりしたら上記⑧～⑫までの材料を入れ沸騰後、弱火にして10分ほど煮、塩で味を調える。
- ③にしんを食べやすい大きさに切り、軽く塩をして小麦粉をはたいて揚げる。
- ④揚げたにしんを②に漬けて2時間～1晩冷蔵庫で置いたら完成。