

男と女とではなく、心を演じたい  
柚希礼音  
すぐできてラクだから続く  
小さな節約アイデア  
夏のおかず作りに困らない  
豆腐があれば！

特集

孫との

イマドキ

つきあい方



おすすめ

# 家の光レシピ

## アジの中国風南蛮漬け

～ たっぶりの夏野菜がさっぱり食べられます ～

<調理> ●大越郷子 『家の光』2023年8月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(4人分)

アジ(三枚下ろし)……………4尾分  
タマネギ……………1/2個(100g)  
パプリカ(赤・黄)  
……………各1個(120g)  
チンゲンサイ……………1株(100g)  
みりん・酢……………各大さじ3  
酒・オイスターソース……………各大さじ2  
しょうゆ・鶏ガラスープの素(顆粒)  
……………各小さじ2  
赤トウガラシ(種を除いて小口切り)  
……………1本分  
しょうが(千切り)……………20g  
ゴマ油 かたくり粉

### 作り方

- ①アジは一口大のそぎ切りにする。タマネギは薄切りに、パプリカは細切りに、チンゲンサイは縦4等分にして長さを3等分に切る。
- ②バットに①のタマネギを入れる。
- ③鍋に水80mLとAを入れて火にかけて、沸騰したら②に入れる。
- ④フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、①のパプリカとチンゲンサイを強火で2～3分炒め、②に入れる。
- ⑤フライパンにゴマ油大さじ2を足し、①のアジにかたくり粉適量を薄くまぶして入れる。両面がこんがりするまで4～5分焼いて②に入れる。冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

