

かぼちゃの南蛮漬け

(かぼちゃに酸味と辛味を聴かせた一品)



材料(4人分)		調味料	
かぼちゃ	500g(1/4個)	(つけ汁)	
		砂糖	大3
揚げ油		酢	1/2カップ
		醤油	大2
しょうが	20g	塩	小1
		赤唐辛子	1本

かぼちゃは加熱調理しても栄養素の損失が少ない上、貯蔵性も良く体力保持、免疫力のアップには貴重な野菜です。果肉の色が濃いほどカロテンが多く含まれています。

かぼちゃに含まれるカロテンは、肌や粘膜を守り、身体に抵抗力をつける働きがあり、疲れ目や風邪の予防に効果的！

油を使って調理するとカロテンの吸収率をより高めます。

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り7mm幅に切る。赤唐辛子はヘタと種を除き小口切りにする。
2. ボウルにつけ汁の材料を入れて混ぜておく。
3. 170℃に熱した揚げ油にかぼちゃを入れ、素揚げにする。かぼちゃが浮き上がり、皮まで柔らかくなれば引き揚げ、油を切って熱いうちにつけ汁に浸ける。

《ポイント》

酸味や辛味の苦手な人は加える量を加減して下さい。

つけ汁を醤油大1：酢大2：塩・こしょう 少々と大根おろし1/2カップ混ぜればおろしドレッシングになります。

上にねぎか青しそを散らせれば香りも良くなります。

