

がっこうきゅうしょく しゅさい
学校給食レシピ【主菜】

こざかな なんばんづ
小魚の南蛮漬け



ざいりょう
●材料

こざかな センチていど いわし あじ わかさぎなど
小魚（5～10 cm 程度の鰯、鯷、公魚等）

かたくりこ
片栗粉

あ あぶら
揚げ油

しょうゆ さとう す
醤油、砂糖、酢

いちみとうがらし
一味唐辛子

つく かた
●作り方



写真の魚は「鰯」です。小さな魚の場合は、丸ごと使用できますが、少し大きめだったので、頭と内臓を除きました。

①小魚に片栗粉をまぶす。

②170～180℃の油で時間（10分程度）をかけて、カリッとするまで揚げる。

③醤油：砂糖：酢は2：1：1の割合で小鍋に入れて煮立て、タレを作る。

④②に③を絡める。好みで一味唐辛子をふる。

※タレを絡めるときは、すべて揚げ終わってから、ボールに小魚の唐揚げを入れてタレをまぶし、フライパンのようにふると、全体によくなじむ。

小魚の南蛮漬けは、人気献立の一つです。給食ではワカサギを使うことが多いです。噛み応えがありますが、残食はほとんどありません。

骨ごとカリッと食べるために、揚げ油の温度と時間を守ってください。意外と時間がかかりますが、じっくり揚げることで、魚が苦手な方でも食べやすく仕上がります。

春先は鰯、梅雨から夏にかけては鯷が旬を迎えます。旬の魚でお試ください。