

①

最優秀賞

# 筍の南蛮漬け

石内 美沙紀 一般 (忠海床浦)

アピール  
ポイント

子どもの頃、実家では毎年春が来ると筍を市場に出していました。出荷規格外の筍は自家消費をするのですが、決まって煮しめ。子ども心に「毎日煮しめは嫌だなあ」と思ったものです。時は流れて自分が子ども達に食べさせるようになりました。煮しめも作りますが、子ども達に好評なのがこの南蛮漬けです。



## 材料と下ごしらえ

(4人分)

ゆでたけのこ… 1本 一口大  
 片栗粉…………… 適量  
 揚げ油…………… 適量  
 たまねぎ………… 1個 うす切り  
 にんじん………… 1本 せん切り  
 A (しょうゆ …… 大さじ3  
 酢 …………… 大さじ3  
 砂糖 …………… 大さじ1  
 水 …………… 1/2 カップ

\* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



## つくりかた 調理時間 20分

- ① Aの調味料を合わせ、南蛮酢を作り、切ったたまねぎとにんじんを漬けておきます。



A (南蛮酢)



たけのこに薄く片栗粉をまぶす



- ② たけのこに薄く片栗粉をまぶし、中温の揚げ油で揚げます。カリッとしたら軽く油をきって、①に漬けます。

一口大に切る



中温



- ① でつくったたまねぎとにんじんの南蛮酢

- ③ 10～15分くらいおいて、味がなじんだら食べ頃です。

### 調理アドバイス

● 大人だけで食べるときは、南蛮酢に唐辛子を入れてピリ辛にするとまた違った味わいが楽しめます。また季節のお魚や豚ロース肉に片栗粉をまぶして揚げ、一緒に南蛮酢に加えるとたんぱく質も摂取できて栄養バランスのよい1品になります。

