



南蛮・ナンバン・なんばん (南蛮エビと神楽南蛮の南蛮漬け)

材料
4人分



作り方

【1人分】 カロリー 176kcal 塩分 1.7g

- 南蛮エビ：600g(約40尾)
- 神楽南蛮：4個
- 卵白：2個
- 片栗粉：少々
- 塩：少々

【南蛮酢】

- 酢：80cc
- 酒：80cc
- みりん：80cc
- 薄口醤油：100cc
- 砂糖：50g
- 水(出汁)：500cc(だしの素でも可)
- 鷹の爪：2本
- 長ネギ：2本

- ① 長ネギを2cmに切り(この時、白髪ネギ用のネギを少し残しておく)、焼き目を付ける。
- ② 残りのネギで白髪ネギを作る。
- ③ 南蛮酢の材料を火にかけ、沸騰したら鷹の爪と①を入れ、冷やしておく。
- ④ 南蛮エビの殻をむき、身を卵白と塩とともにミンチにする(その時、頭を8つ分残しておく)。
- ⑤ 神楽南蛮を半分に切り、種を取り除き、片栗粉をつけて、④を詰め、全体に片栗粉をまぶして油で揚げる。その時に残しておいたエビの頭も唐揚げにする。
- ⑥ 揚げたら南蛮酢に15～20分漬ける。
- ⑦ 最後に器に焼きネギ、エビの頭、白髪ネギとともに盛りつける。

ポイント

神楽南蛮と南蛮エビミンチをミルフィーユ状に交互に重ねた方が見た目が良いです。
残った南蛮酢は、他にも活用可。

南蛮エビの
ひとりごと①



男!? 女!?
性転換する南蛮エビ

5歳までの小さい頃はすべてオス(男)。
その後、メス(女)に変身。
人生を2倍楽しめるんだよ!