2023 Summer
メグリアクッキング
MEGLiA COOKING

「アユ」を使用したメニューを紹介

アユの油林は、和のイメージが強いアユを中華風にすることで新しい味を楽しめます。たれはレモンのさわやかな風味があり、夏にぴったりのさっぱりとした一品です。
アユそうめんは、夏に余りがちなそうめんにアユを丸ごとトッピング！アユのうま味を感じるちょっと贅沢な一品です。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

アユの油林

1人分　エネルギー 332kcal　塩分4.0g

■材料（1人分）

- アユ……1尾
- A
  - 塩……ひとつまみ
  - 溶き卵……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ2
- 揚げ油……適量
- オクラ……3本
- 赤パプリカ……1/4個
- レモン……1/2個
- B <たれ>
  - 砂糖……大さじ1
  - 酢……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - レモン汁……大さじ1（残り1/2個をしぼる）
  - 長ネギ……1/4本
  - おろししょうが（チューブ）…小さじ1

■作り方

1. アユは三枚におろし、ひと口サイズに切る。
2. Aの塩、溶き卵、片栗粉を混ぜ合わせ、アユに絡める。
3. オクラはへたを取って斜めに切り、赤パプリカは1/4をひと口サイズに切り、レモンは横半分に切り1/2をいちょう切りにし、残りはしぼる。
4. アユを160℃の油で揚げ、オクラと赤パプリカを素揚げする。
5. 長ネギをみじん切りにする。
6. Bを混ぜ合わせ、たれを作る。
7. アユ、オクラ、赤パプリカ、レモンに6.のたれを入れ混ぜ合わせる。

アユそうめん

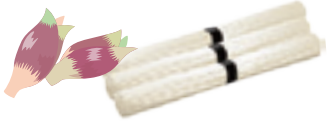
1人分　エネルギー 541kcal　塩分 12.1g

■材料（1人分）

- アユ……1尾
- 塩……大さじ1
- そうめん……1束
- ゆで水……1ℓ
- めんつゆ（2倍濃縮）…60cc
- 水……60cc
- みょうが……3g
- あさつき……3g
- 刻みのり……2g
- すりごま……2g

■作り方

1. アユを塩でしごいてぬめりを落とす。
2. グリルかトースターでおなかの中までしっかりと火を通し、表面がキツネ色になるまで焼く。
3. そうめんをゆでる。
4. お皿にそうめんを盛り、アユをのせ、希釈しためんつゆをアユにかけながら注ぐ。
5. お好みの大きさに刻んだみょうが、あさつき、きざみのり、すりごまをのせる。



メグリアホームページでも、今号のレシピ及びレシピのバックナンバーをご覧いただけます。 メグリア 検索