

## あゆの薬味だれ（4人分）

材 料	使用量
あゆ	4匹
塩	少々
米粉	適量
油	適量
« 薬味だれ »	
A { 砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
調味酒	小さじ1/2
しょうが（すりおろし）	3g
青じそ（みじん切り）	1枚

### 【作り方】

- ① あゆに塩で下味をつけ、米粉をまぶして170℃の油で揚げる。  
※頭や骨まで食べられるようにじっくり揚げてください。
- ② 薬味だれを作る。  
小鍋にAの調味料を入れ火にかけて、沸騰してきたらしょうがと青じそを加えて火を止める。
- ③ ①のあゆに②の薬味だれをかけて出来上がり。



★ 甘だれや、  
ごま味噌だれも  
人気ですよ！

### « 甘だれ »

砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
調味酒	小さじ1

※調味料を小鍋にすべて入れ、  
弱火にかけ、煮立ってきたら  
出来上がり。

### « ごま味噌だれ »

A { 砂糖	大さじ1と1/2
赤みそ	15g
みりん	小さじ1
調味酒	小さじ1
水	大さじ1
すりごま	少々
白ごま(いり)	少々

※ Aを小鍋に入れ、よく混ぜ  
ながら弱火で煮詰める。仕上げ  
にごまを加えて出来上がり。