

冬

久良酢ブリッ子



材料 (4人分)

ブリ	200g	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
玉ねぎ	200g	
ピーマン	80g	
にんじん	100g	
生しいたけ	100g	
パイナップル(缶)	1枚	
油(炒め用)	大さじ 1	
A	濃口しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	おろししょうが	1かけ
	おろしにんにく	1かけ
B	水	1/2 カップ
	中華だしの素	小さじ 1
	トマトケチャップ	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1	

【作り方】

- ① ブリは角切りにし、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切り、油通しする。にんじんは乱切りにして下茹でする。生しいたけ、パイナップルも一口大に切る。
- ③ ①のブリの余分な調味料の水分をペーパーで取り、片栗粉をまぶし 180℃に熱した油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせておく。
- ⑤ にんじん、生しいたけを油で炒め、玉ねぎ、ピーマン、ブリを合わせて混ぜ、④の調味料を加えてひと煮立ちさせ、最後にパイナップルを加える。

栄養価 (1人分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	14.9g
カルシウム	31mg
塩分	2.2g

漁協(久良)の声



ブリ

使用している愛南産の農水産物

久良地区では、ブリの養殖が盛んに行われています。暖流である黒潮の影響で、冬でも海水温が 16℃程度までしか低下しないため、ブリの生育環境としては最適の漁場とされています。



久良の養殖ブリは、海人たちの愛情がたっぷり、冬はブリでしょ！