



ハタハタの南蛮漬け

豊岡の郷土料理



山陰海岸の名物ハタハタ

山陰地方のハタハタの水揚げ量は全国トップクラス。
春のハタハタは皮がやわらかく脂がのっているのが特徴で、そのまま焼いたり、干物や炙りなどで食べるのがおすすめです。
他には煮つけや唐揚げ、南蛮漬けなどにして食べるのが一般的です。

材料 4人分

ハタハタ	小10～15匹	玉ねぎ	1 / 2 個
塩・こしょう	少々	ピーマン	3 個
片栗粉	適宜	にんじん	1 / 3 本
揚げ油	適宜	しょうが	1 かけ
A	しょうゆ	鷹の爪	1 本
	砂糖	レモン	適量
	酢		
	だし汁		
	180ml		

作り方

1. ハタハタは、頭と内臓を取り除き、水気を切って、塩・こしょうをふる。
2. 1 に片栗粉を薄くまぶして揚げ油でカラッと揚げる。油気を切っておく。
3. 野菜はせん切り、鷹の爪は小口切りにする。
4. A を小鍋に入れて煮立たせて、3 を入れる。
5. 2 に4 をかけて味をなじませる。
6. お好みでレモンなどを添える。

小ぶりな、ハタハタの一夜干しを使うと手軽にできます