

イワシの蒲焼き

調理時間:20分 ジャンル:和食 焼きもの



材料 4人分

イワシ ⋯ 8~12尾 小麦粉 大1~2 <合わせ調味料>

大2~3 みりん 大2~2.5 大3~4 砂糖 しょうゆ ・・・ 大3~4

サラダ油 大3 シシトウ 12~16本 白ネギ 1/2~2/3本

実山椒 適量 粉山椒 適量 甘酢ショウガ ・・・ 適量

下準備











- 【1】イワシは頭を切り落とし、腹を斜めに切り落としてワタを出し、尾を下に、腹側を右にして左手に持ち、右手の親指を中 骨と上身の間に入れる。
- 【2】親指の腹で中骨に沿って尾の方に滑らせ1枚に開き、尾の付け根で骨を折り、左手で身を押さえながら中骨をはず
- 【3】腹骨を包丁ですき取り海水ぐらいの塩水でサッと洗い水気を拭く。
- 【4】白ネギは3cmの長さに切り、縦に切り込みを入れて開き、縦にせん切りにして水に放ち、水気を絞っておく。(白髪ネ
- 【5】シシトウは、軸を切り揃え、切り込みを入れる。

作り方



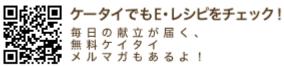






- 【1】フライパンを熱してサラダ油を薄く引き、シシトウを炒め、いったん取り出しておく。
- 【2】イワシに薄く小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を入れ、イワシの身側から並べ入れ、焼き色がつくまで両面焼く。
- 【3】 混ぜ合わせておいた<合わせ調味料>を加え、全体にからめる。
- 【4】器にイワシを盛り、タレをかけ、白髪ネギ、実山椒、粉山椒をのせる。シシトウ、甘酢ショウガを添える。

イワシの骨はキッチンペーパー等で水気を押さえ、小麦粉を薄くからめて揚げ油でカリッと揚げ、揚げ上がりに塩や一味 唐辛子を振れば、もう一品出来上がり!!



Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved. Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.