

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>
 酒 … 大2～3
 みりん … 大2～2.5
 砂糖 … 大3～4
 しょうゆ … 大3～4

サラダ油 … 大3
 シントウ … 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す。
 【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。(白髪ネギ)
 【5】シントウは、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、シントウを炒め、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。シントウ、甘酢ショウガを添える。

ヒント

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！！



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
 無料ケータイ
 メルマガもあるよ！

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