

魚をさばく



イワシの蒲焼き

一尾一尾でいねいに。
下処理ひとつでおいしさに差が出る。

エネルギー(1人分):379kcal/たんぱく質:26.2g/脂質:17.9g/炭水化物:22.2g/塩分:2.4g

材料(4人分)

イワシ (漬け汁)	12尾	ししとう 小麦粉	8本 適量	キャベツと 紅しょうがの甘酢漬け	適量
酒	大さじ2	サラダ油	適量		
砂糖	大さじ2	塩	適量		
みりん	大さじ4	粉山椒	適量		
しょうゆ	大さじ5				
しょうがの絞り汁	小さじ1				

- ① イワシは頭を落とし、横から腹の部分を取り取って、腹わたを取りだします。

Point! 尾から頭の方に向うろこを引きます。



Point! 腹の部分横から切り取り、腹わたを取り出します。



- ② 冷水に塩を加えて1.を洗い、水分を拭き取ります。



- ③ 腹側から中骨に沿わせて両手の親指を入れ、それぞれを頭と尾の方に動かします。



- ④ 尾の部分で骨を折り、頭に向かって身を付けないように取ります。



- ⑤ 背びれを引っ張って取り除きます。



- ⑥ 漬け汁を合わせて、5.を5~10分漬け込みます。

- ⑦ 6.の漬け汁を拭き取り、小麦粉を付けます。

- ⑧ ししとうは切り目を入れ、種を取っておきます。

- ⑨ フライパンにサラダ油を熱し、8.のししとうを炒め、取り出して塩を振ります。

- ⑩ イワシを身の方からフライパンに入れ、フライパンを前後に動かしながらヒーター火力5(強めの中火)で焼き上げます。

11 焼き色が付いたら裏返して焼き上げます。

12 イワシを取り出し、フライパンに漬け汁を加えて煮詰めます。

13 再びイワシを戻して絡めます。

14 器に盛り付けてししとうを添え、粉山椒を振りかけてキャベツと紅しょうがの甘酢漬けを添えます。



Q&A

Q1 イワシを食べやすくおろす方法はありませんか？

A イワシは腹わたを保護するために、下側に骨があります。腹の横から包丁を入れ、腹わたと一っしょに取り出しましょう。



Q2 洗うと身が崩れてしまいます。

A イワシは身が弱いから、氷水に塩を加えて身を締めながら洗っていきましょう。

