



RECIPE

イワシの蒲焼きごはん 和

材料 2人分

イワシ開き …… 2尾
薄力粉 …… 適量
A しょうゆ、酒、みりん …… 各大さじ1
A 砂糖 …… 小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1
米 …… 1合
B しょうゆ …… 小さじ1
B 和風だしの素 …… 小さじ1/2
しょうが(千切り) …… 1かけ
大葉、みょうが、青ねぎ等の薬味 …… 適量

作り方

- 炊飯器に米、Bを入れ、1合の線まで水を入れ、炊飯する。炊けたらしょうがを加え、混ぜる。
- イワシに薄力粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、イワシを皮目から入れ、中火で周りが白くなるまで約1分焼く。裏返して同様に焼く。
- フライパンの余分な油を拭き取り、Aを加える。弱火にし、Aにとろみがつくまでイワシに絡めながら加熱する。
- 器に①を盛り、その上に③を食べやすい大きさに切って乗せる。お好みで薬味を散らす。

Point

イワシは崩れやすいので、②、③では裏返す時以外はあまり触らないようにする!

上 角上魚類
新潟県 寺泊港

×

美膳
BIZEN