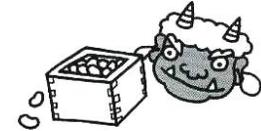




★ 揚げいわしのかおりづけ (2/3 実施) ★

節分と言えば、煎り大豆にいわしです。今回はちょっと変わったいわし料理を紹介します。いわしを油で揚げて、ねぎやしょうがを加えた甘辛いたれとからめて、くせの強いいわしを食べやすく料理しています。

骨ごと食べられるいわしには、カルシウムが多だけでなく、「発育のビタミン」とも呼ばれるVB₂や、脳の働きをよくし、血液の流れをサラサラにするDHAやEPAが多く含まれています。



<材料(4人分)> ※ () は目安量です。

いわし…40g(骨や内臓を取り除き、開いたもの。4尾)・かたくり粉…20g(大さじ2)・揚げ油…適量
たれ；ねぎ…15g(1/8本)・しょうが…少々・砂糖…7.5g(小さじ2と1/2)

しょうゆ…15g(小さじ2と1/2)・みりん…5g(小さじ1)・水…10g(小さじ2)

<作り方>

- ① ねぎは薄めの小口切り・しょうがはみじん切り。
- ② ねぎ・しょうがを加えて、調味料を煮立てて、たれを作る。
- ③ いわしにかたくり粉をまぶして油で揚げる。(160~170℃)
- ④ カラリと揚げたいわしをたれとからめる。

<ワンポイントアドバイス>



フライパンに多めの油をひいて、いわしを揚げずに焼いてもいいですよ。
両面ソテーしたら、タレをそのままフライパンに入れてからめれば、手軽に作れます。