

料理名：いわしの蒲焼き

【写真】



【材料（４人分）】

- ・ いわし開き ８尾
- ・ 片栗粉 大さじ ６
- ・ 揚げ油 適量
- ★しょうゆ 大さじ ２
- ★砂糖 大さじ １
- ★みりん 小さじ ２
- ★水 大さじ ２

【作り方】

- ① いわしの開き両面に片栗粉をつける。
- ② 油を熱し１８０℃で揚げる。
- ③ ★を鍋に入れて加熱してタレを作る。
- ④ 油で揚げたいわしに③のタレをまんべんなくかける。

【フライパンで作るお手軽バージョン】

- ① いわしの開きに薄めに片栗粉をつける。（茶こしを使って、振りかけるときれいにつく）
- ② 熱したフライパンに油を引いて、いわしを並べる。
- ③ 片方に焼き色がついたら、ひっくり返して両面を焼く。
- ④ いわしが焼けたら、フライパンに残った油をキッチンペーパーでふきとる。
- ⑤ ★を合わせておき、いわしの入ったフライパンに入れて、いわしにからめる。

【ポイント】

- 給食では、さんまやあじの開きでも作ります。作り方は同じです。
- 開いた魚だけでなく、さばやぶりなど切り身でもおいしくできます。
- 「いわしの手開き」で丸ごとのいわしでも簡単に開きにすることができます。
「いわしの手開き」で検索してチャレンジしてみてください。

