


東信水産  
お魚かんたん  
レシポ 

## いわしの蒲焼き丼

フライパンで手軽に!



420 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分  
※お店でおろしてもらった場合  
※ご飯を炊く時間を除く

### いわし

初夏になると脂のりはじめ、晩秋までおいしさが続く鰯。こんがりときつね色に焼いて、甘辛いたれをからめた蒲焼きは、ちょっとくせのある鰯にはぴったりな料理法です。薬味と共に丼にすればご飯もすすみ、みんな大喜び。

細胞を若返らせ、お肌を美しくし、最近は精神を安定させる作用にも注目が集まっている鰯。手開きしても三枚おろしても構いませんが弱い魚と書くだけに、手早くおろしてぱっと焼いて仕上げましょう。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

## いわしの蒲焼き丼

フライパンで手軽に!

420 Kcal  
(1人分)

調理時間 10分  
※お店でおろしてもらった場合  
※ご飯を炊く時間を除く



おかずの一品にしても Good♪

### 材料 (2人分)

- ・いわし(中) ..... 3尾
- ・片栗粉 ..... 適量
- ・サラダ油 ..... 適量
- ・温かいご飯 ..... 2人分
- ・生姜 ..... 10g(みじん切り)
- ・白ごま ..... 適量
- ・大葉 ..... 4枚
- ・白髪ねぎ

### 【たれ】合わせておく

- a 酒 ..... 25ml
- みりん ..... 25ml
- 濃口醤油 ..... 30ml
- さとう ..... 小2

☆長ねぎ(4センチ)に、縦に切れ目を入れて芯を除き、細いせん切りにし水にさらす。

### 作りかた

お店に頼めば  
やってもらえます

- ① いわしは頭をおとし、おなかを三角に切りおとし、洗って三枚おろしにし、腹骨をとる。
- ② 水けをよくふき、片栗粉をうすくまぶす。サラダ油を熱したフライパンに皮を下にして入れる。
- ③ 皮に焼き色がついてパリッとしたら、裏返して身も焼く。  
(余分な油が出たらペーパータオルで拭きとる)  
フライパンを火からおろしてaのたれを加え火の上に戻してゆずってからめる。
- ④ 温かいご飯に生姜のみじん切りと白胡麻を混ぜて器に盛る。  
大葉を敷いて蒲焼きを並べ、白髪ねぎをのせる。



おなかの固い部分は、  
三角に切り落とします



三角ほどよい  
焼き色をつけましょう。



大葉を敷いて  
彩りと香りをアップ♪