

レシピ

◎ イカナゴの釜揚げ

(材料 4人分)

イカナゴ … 400g (60匹)
塩 … 10g
水 … 1ℓ

(作り方)

① イカナゴを洗い、しっかりと水を切る。



② 水1ℓ、塩1% (10g) で沸騰させイカナゴを入れる。



③ 再沸騰したら弱火にして1～2分。



④ ザルに揚げる。※風で冷やすこと。水に漬けるのは×。



⑤ 味付けはポン酢で。

