

美味^おしいよ^こすか



今月の食材は

イワシ



横須賀の漁獲量の約4割を占めるイワシは、代表的な地魚の一つです。マイワシ、ウルメイワシ、横須賀ではシコイワシとも呼ばれるカタクチイワシなど数種類ありますが、今回はさまざまな料理に利用できるマイワシを使います。目が澄んでいて、身が締まっているものが新鮮です。

地産地消ショップの
プロの料理人が紹介

夏ばて解消

元気の出るさっぱりメニュー

イワシの 梅肉はさみ揚げ

【材料（2人分）】

●イワシ4尾 ●梅干し
1個 ●大葉4枚 ●小
麦粉適量 ●ビール（な
ければ水）適量 ●サラ
ダ油適量

- ①イワシの頭を落とし、腹開きにする。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③イワシに②を塗り、大葉をのせ、全体に小麦粉をまぶす。
- ④ここがポイント。小麦粉とビールを混ぜて衣を作る。とろろくらいのかたさが目安。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、③の両面に④の衣を付けてじっくり揚げ。少なめの油で焼くイメージで。中火で数分焼き、きつね色になったら裏返して数分焼く。
- ⑥包丁で切り分け、皿に



プロの料理人から一言

イワシは魚屋さんでさばいてもらうことをお勧めします。フワフワの衣を作るコツはビール。ぜひ一度お試しください。
アジ・サンマなどの青魚を使ってもおいしくできます。

盛り付ければ完成。あさつきやレモンをお好みで添えても。

●おつまみにもおかずに
もなるメニューです。
●冷たいうどんやそばに
も合います。

●梅干しを多めに使うと
パンチのきいた味にな
ります。

98 田農林水産課 ☎(822) 82