


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イワシ
調理時間：約10分

簡単!時短!!塩イワシ



ここが  生のイワシを塩イワシにしておくといろんな料理に応用できます♪

材 料 (2人前)

マイワシ	1パック	塩	適量
------	------	---	----

1. マイワシを軽く洗い、バットにきれいに並べます。
2. 表面がうっすら白くなるぐらいの塩を両面に振ります (塩焼きにするより少し多めが適量です。)
3. 一晩冷蔵庫でおいたら完成! そのまま放置するとしょっぱくなりすぎるので、塩を洗い流してキッチンペーパーでふき取ってから保存します。



(応用編)

1. そのまま塩焼きでOK! 中まで塩が染みているので味付けは不要です。
2. 頭と内臓を取ってから片栗粉をまぶして揚げれば簡単絶品おつまみに! じっくり揚げると骨ごと食べられます。
3. 他にもトマト缶とお好みのハーブで煮るなど、イタリアンにも応用できます!

