


いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

シラス  
調理時間：約15分

## アライッペのシラス丼



ここが 

大洗町のゆるキャラをシラスで作ります！

### 材 料（1人前）

釜揚げシラス	30~40g	ご飯	茶碗1杯
海苔	3~4枚	おろししょうが	適量
さつま揚げ	小1枚		

1. アライッペの口の形に（三角形）さつま揚げを切ります。



2. 海苔をハサミなどで千切りにします。アライッペの目に使う丸型2つも作ります。



3. 器によそったご飯に海苔を敷き詰めます。



4. 海苔の上からシラスを敷き詰めます。量はお好みで！



5. 目の海苔とさつま揚げをトッピングし、おろし生姜で足を描けば完成です。

※ 溶き卵や小口ネギ、麺つゆなどをかけるとおいしいよ！



#### 【ひとくちメモ】

##### アライッペ

大洗町のイメージキャラクターだよ！  
体はシラス、口はハマグリ、尻尾は潮干狩りで使う熊手なんだ。



##### 釜揚げシラス

カタクチイワシなどイワシ類の仔魚（しぎょ）のシラスを塩茹でして湯切りした製品です。これを干し上げるとシラス干しになります。

シラス干しより水分が多く、ふんわりとした食感です。



「大洗町イメージキャラクター アライッペ」