


いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北イサザアミ
調理時間：約10分

霞ヶ浦のあみ佃煮チャーハン



ここが 

普通のチャーハンに飽きた方にお勧め！霞ヶ浦の香りが溢れます。

材 料（2人前）

ごはん	2膳分		塩こしょう	適量
ねぎ	1/3本		サラダ油	適量
あみ佃煮	適量			
ミックスベジタブル	適量		オイスターソース	好みで使用
鶏卵	2個		鶏ガラスープ粉末	同上
しょうが	少量			

1. 熱したフライパンにサラダ油入れ、最初にミックスベジタブル（凍結のまま）に火を通します。刻んだねぎ、しょうがと、あみ佃煮を入れて、適量塩こしょうして、炒めます。

※オイスターソースや鶏ガラスープ粉末で味付けしてもよいです。

2. ごはんを入れて炒め合わせます。



3. フライパンを傾け、炒めたごはんを手前（傾斜の上方）に寄せ、空いたスペースに油を入れて熱します。

4. そこに溶き卵を入れ、箸で軽く混ぜ、完全に火が通らないこの程度で、寄せていたごはんを戻します。



5. 切るようにして混ぜたら出来上がり。



【ひとくちメモ】

あみ（イサザアミ）

霞ヶ浦北浦でたくさん獲れる体長5～10ミリのエビに似た甲殻類。周辺で佃煮に加工されています。独特の風味があります（写真は佃煮）。



【いさざごろひき網漁業】

漁船の前後に長く張り出した棒の端に、網の両端に繋がっているロープを結んで網口を開け、反対側のアンカー付きの長く延ばしたロープを巻き取りながら、船体を横方向に移動させて、湖底のエビ、ハゼ、イサザアミ等を獲る独特の漁法です。