いばらきの海の幸 おいしく食べciao!

調理時間:約15分

入梅イワシのほろにがワタ焼 &骨せんべい





ここがぱ

<u>鮮度の良い入梅イワシは、内臓も脂が乗ってうまい。素焼きにした骨は、揚げ</u>せんべいのようなさくさく食感で、ビールがすすみます。

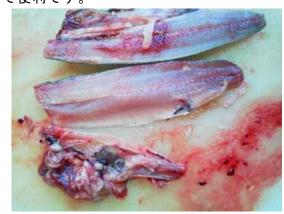
材料(2人前)

マイワシ (あら) 4尾分 塩 少々

1. 刺身の下ごしらえで出た内臓、骨、皮を取り分けておきます。焼くことを想定して、アルミホイルに直接乗せると洗い物が減って便利です。









2. 内臓と皮はアルミホイルに乗せ、中骨は そのままグリルに入れ、軽く塩を振って弱 火で8~9分間焼きます。



3. 自らの脂質で揚げ焼の状態になるので、返しながら焦げすぎないよう注意して焼きます。

特に、内臓は上面が加熱されてジュクジュクしても、下側の焼きが不十分なので、 箸で上下を入れ替えて全体に火を通します。

4. 好みで香り付け程度に醤油を垂らしていただきます。

内臓はホイルごと皿に盛りつけると, 皿 を汚さず熱々をいただけます。

