いばらきの海の幸
おいしく食べciao！

イワシ
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

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。