

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

イワシ  
調理時間：約20分

## イワシと大和芋の揚げしんじょ



ここが👍 粘りの強い大和芋と練ることですなぎ不要です♪

### 材 料（2人前）

マイワシ	2尾		しょうが	1かけ
大和芋	50g		細ねぎ	適量
塩	小さじ1		(お好みで) 白だし	大さじ1
揚げ油・片栗粉	適量		片栗粉	小さじ1

1. マイワシは3枚におろして皮をひきます。  
大和芋は皮をむいてすりおろし、しょうがはみじん切り、細ねぎは小口切りにします。  
※大和芋は体質によりかぶれるので注意！



2. 細かく切ったマイワシとすりおろした大和芋をすり鉢に合わせてよく練ります。そこにしょうが、細ねぎ、塩を加え、さらに練ります。



- 一口大に丸めて片栗粉をまぶします。  
180℃に熱した油で色がつくまで揚げます。

- 器に盛って完成！



(応用編)

そのままでもおいしくいただけますが、お好みで白だしを水溶き片栗粉でとろみをつけた出汁をかけて食べるとよりおいしく召し上がれます。

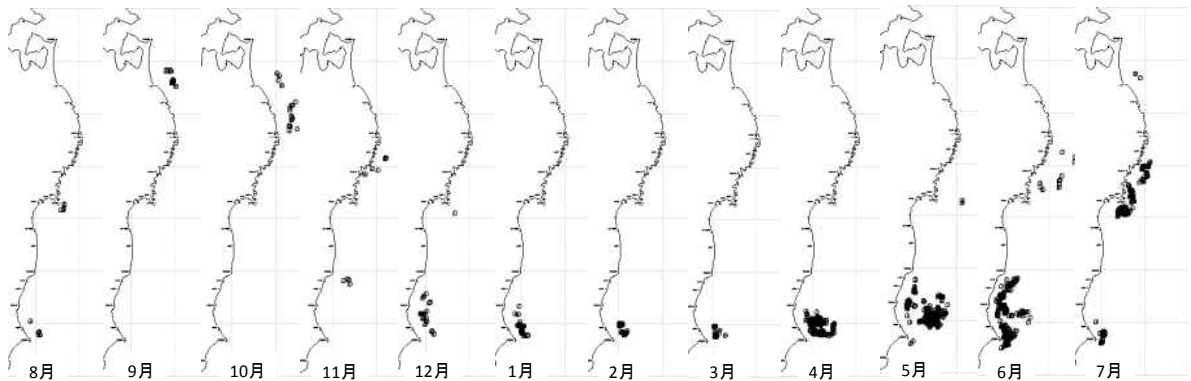


### 【ひとくちメモ】

#### マイワシ

マイワシの漁獲量は、茨城県が全国1位！

マイワシは下に示した図のように季節回遊し、茨城県沖には12月～6月頃まで漁場が形成されます。中でも6月頃に獲れるマイワシは脂がたっぷりのっており、入梅イワシと呼ばれます。もし梅雨の時期にスーパーでマイワシを見かけることがあれば、それはきっと近海で獲られた高鮮度品で味も抜群です。ぜひお手にとってみてください。



まき網漁場(マイワシ)の推移(H27.8月～H28.7月)