


いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北シラウオ
調理時間：約30分

霞ヶ浦北浦産シラウオのかき揚げほか



ここが 

クセのない淡水シラウオ，どう作っても美味しい。鮮度が良ければ生でもOK。

材 料（4人前）

霞ヶ浦北浦産シラウオ	500g	天ぷら粉	適量
タマネギ	1/2個	たまご	1個
ニンジン	1/2本	もずく&めかぶ	各1パック

【かき揚げ】

1. 生のシラウオの水分をキッチンペーパーなどでとっておきます。
もちろん，タマネギ，ニンジンは事前に適当な大きさに切っておきます。



2. 適当な具材を天ぷら粉に入れて，お玉ですくって油に投入します。お好みの色になったら，ささっと取り上げて完成です。



【吸い物】

3. 醤油とお酒で味を調えた汁にシラウオ投入。すぐに透明から白くなるシラウオ。ときたまごを入れてぐるっと箸で回せば出来上がりです。



【小鉢】

4. 余っているシラウオで小皿物を作ります。
もずくとめかぶそれぞれ1カップ用意して、生のシラウオに添えて小皿に盛ります。冷蔵庫にカニカマが残っていたので追加しました。
左がもずく、右がめかぶとそれぞれ合わせた物です。
盛りつけたのですが小洒落てるでしょ。



【ひとくちメモ】

シラウオ

わかさぎ、えび類と同様に、霞ヶ浦北浦を代表する魚です。

鮮度の良いものは、生で辛子酢味噌などで食べるのも美味です。

クセがないから何にでも美味しく食べられますね。

