

# いわしの蒲焼丼

根室漁業協同組合女性部

## 材料（4人分）

◆いわし	4尾
◆ごはん	茶碗4杯
◆塩	少々
◆こしょう	少々
◆レモン	1個
◆サラダ油	適量
◆片栗粉	適量
◆紅しょうが	適量
◆ごま	適量
◆タレ	

水…100ml、ごま油…10ml、  
日本酒25ml、めんつゆ（5倍濃縮）10ml、  
昆布しょうゆ…40ml、みりん…10ml、  
砂糖…大さじ1、生おろししょうが…適量



- ①いわしを包丁で開き、半分に切る。
- ②切ったいわしに、塩・こしょう・レモン汁で味付けし、5～10分おく。
- ③タレを鍋に入れて、煮立たせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉にまぶした②のイワシを180℃の油で揚げる。
- ⑤いわしがきつね色に揚がったら、煮立たせておいたタレに漬けて、とろ火で5分程度煮込む。
- ⑥茶碗にご飯といわしを盛り、タレをかけて紅しょうがを添え、ごまをふる。