

イワシの蒲焼風



イワシは手で簡単に開けるので、手開きにチャレンジしてみませんか。蒲焼の味付けも市販のタレを使えば照り良く仕上がります。そのままでも美味しいけれど、ご飯にのせて丼スタイルでガッツリ食べるのもアリ！

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

イワシ	2尾
塩・コショウ	適量
片栗粉	適量
市販の蒲焼のタレ	少々
いりゴマ	少々
ご飯	2人分

下ごしらえ・準備

イワシは頭を落とし、腹を手で開いて内臓を取り除きます。

作り方

- 1 イワシの水気を拭き取り、塩・コショウを振り、片栗粉をまぶします。
- 2 フライパンに油を引き、イワシの両面を焼き、蒲焼きのタレを回し入れて絡めます。
- 3 2にいりゴマを振り、丼に盛ったご飯の上にのせてできあがり！



丸のままのイワシは、頭を落としてお腹は手で開いて内臓をかき出しましょう。意外と簡単ですよ。手につく匂いが気になる人は、スプーンを使っても。

青魚は、中性脂肪を低下させ、動脈疾患の予防などにも効果があるとされるDHAやEPAを多く含みます。中でもマイワシには特に豊富で、生活習慣病の予防に効果的な食材と言えます。また、丈夫な骨に欠かせないカルシウムやビタミンD、血液を作る鉄分、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群などが豊富で、まさに強い体を作る栄養の宝庫です。