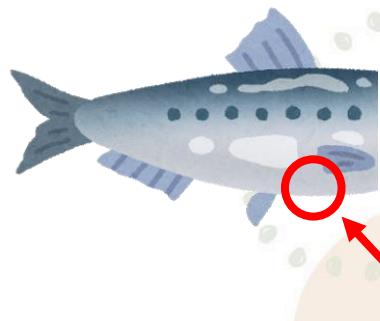
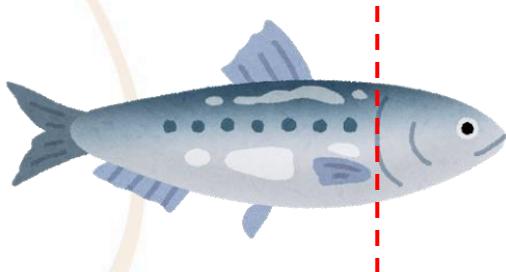


魚の捌き方～イワシの手開き～

下準備:包丁の背でウロコをとる

①手で、イワシの頭を取る

②腹を手前に持ち、親指を腹の中に押し込む



③親指を、頭側に向けて背骨に沿うように動かす。同様に尾の付け根に向けて動かす



④尾の付け根で中骨を折り、中骨を身から剥がす



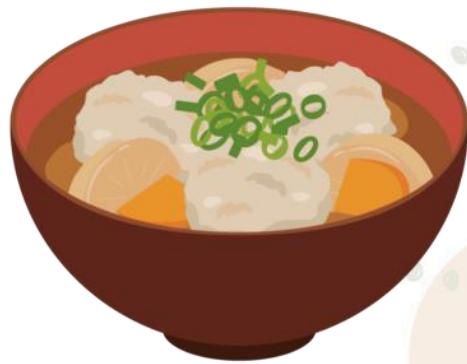


いわしのつみれ団子汁



材料(1人分)

いわし	1尾
豆腐	適量
人参	5g
キャベツ	10g
だし汁	100cc
味噌	4g



作りかた

① だしをとる。

だしの取り方: ① 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。

② 沸騰したらかつお節を加え、再び沸騰したら火を止め、かつお節が鍋底に沈むまで待つ。

③ ざるで静かにこす。

② いわしを手開きし、骨、背びれを取って粗く刻む。

③ ②と豆腐をすり鉢に入れてすり混ぜる。

④ 人参はいちょう切り、キャベツは小さめの短冊切りにし、鍋に沸かした①のだしで煮る。

⑤ ③のつみれを加えてさらに煮て、つみれに火が通ったら味噌を加える。