

## にしんのから揚げ おろしポン酢

<材料> (4人分)

生にしん……………2尾  
A { しょうゆ・酒……………各大さじ1  
しょうが汁……………1かけ分  
片栗粉、揚げ油……………各適量  
ベビーリーフ、大根おろし、ポン酢……………各適量

<作り方>

1. にしんを三枚におろす。まず包丁を尾から頭に向かって動かしてうろこをとり、頭を落とす。
2. 頭側から包丁を入れ腹を裂き、内臓をとり出す。  
オス→白子、メス→数の子が入っているので傷つけないよう取り出す。  
流水で手早く洗い、水気をふく。
3. 頭側から包丁を入れ、中骨の上を包丁をはわせるように切る。  
裏側も同じように切る。三枚おろしの完了。
4. 背びれ、腹骨(ハラス)を取り、1cm幅のそぎ切り(※)にし、  
Aを合わせた中に10~15分漬ける。
5. ザルに上げ汁気を切り、片栗粉をたっぷりとまぶして油でからりと揚げる。
6. 皿にベビーリーフを盛り、から揚げをのせる。大根おろし、ポン酢をかけて頂く。

※三枚おろしができると、お刺身、から揚げ、蒲焼き、マリネなどに幅広くにしん料理が楽しめます！

※そぎ切りは、身を上、頭を左にしてすると骨を断ち切るので食べやすい！

○数の子が出てきたときは…

卵が出てきてしまわないようそっとボウルに移し、たっぷりの塩をまぶして半日くらいおく。  
固くなったらOK(冷凍すると長くもつ)。食べるときは塩出しをして、薄皮をとり、めんつゆを薄めたものなどに漬け込みかつお節をかけていただく。

○白子が出てきたときは…

片栗粉をまぶしてから揚げに！みそ汁などに。