

## いわしのかば焼き風

### <材料4人分>

|       |             |     |
|-------|-------------|-----|
| いわし開き | 4切          |     |
| 酒     | 小さじ2        |     |
| かたくり粉 | 20g         |     |
| 油     | 適量          |     |
| A     | こいくち醤油      | 6g  |
|       | 砂糖          | 8g  |
|       | みりん         | 4g  |
|       | 酒           | 2g  |
|       | しょうが(すりおろし) | 2g  |
|       | 水           | 10g |

### <作り方>

- ① いわしに酒をふりかけておく。
- ② 油を熱し、①のいわしにかたくり粉をまぶして、カリッと揚げる。
- ③ 鍋にAを煮立て、少しとろみがついたら火を止め、②のいわしにかける。

【フライパンで焼く場合】フライパンに油を熱し、かたくり粉をまぶしたいわしの両面をカリッと焼く。フライパンの油をふき取り、Aを煮立て少しとろみがついたら、いわしをもどしてからめる。



### <ポイント>

- ・さんまなどでもできる、定番料理です。甘辛煮で、魚が苦手な子どもたちにも人気です。
- ・いわしの臭みを抑えるために下味に酒をふりかけ、タレにしょうがを入れるのがポイントです。しょうがの量は、お好みで加減してもいいです。