

お手頃価格の

3枚おろし方

① ウロコをかき取り水で洗い流す

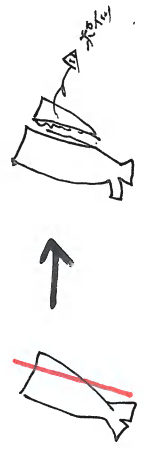


② 頭を落とし腹を出す



エラの付け根から包丁を入れ、背骨に当たった所で反対側に同じように切り

③ 頭部切断面の背と腹を2程の所から肛門にかけて包丁をまっすぐ入れ、腹の部分を切り捨て



腹の中、血合いの所もキレイに洗う

コノシロ (コハダ)

- 刺身
- 酢締め
- 塩焼き
- 南蛮漬け

コノシロの南蛮漬け

① コノシロ 3枚おろしたものを、又は柵取りにしたもの

② しょう油 (酢 砂糖)

漬け合わせに玉ねぎなど加えてもOK

片栗粉 揚げ油

③ 作り方

- ① コノシロに片栗粉を軽くまぶしておく
- ② タレの材料を鍋で煮立て、火を弱めておく
- ③ コノシロをカリッと揚げ、そのまゝタレの鍋へ入れ、シッ!!

揚げた酢に漬けるので、骨が柔らかくなりおいしく食べられる!!



あぐろしあがって美味い!! タッパへシジと移し、漬け野菜を加えて置いてOK!

アミノ酸・ビタミンD・カルシウムが豊富で骨粗しょう症の予防効果あり!!

