

もくじ

さばき方

- ・三枚おろし …1
- ・手開き …2
- ・腹開き …3
- ・背開き …4

レシピ

●揚げ物

- ・釧路産マイワシのフィッシュアンドチップス …5
- ・イワシの揚げワントン 胡麻ソース掛け …6
- ・大葉とチーズのイワシロールフライ …7
- ・イワシと香味野菜の甘酢がけ …8
- ・揚げないイワシのフライ …9
- ・イワシのはさみ揚げ …10
- ・イワシのしそチーズフライ …11

●煮物

- ・マイワシの箸休め …12
- ・イワシ缶とフキの煮物 …13
- ・イワシと昆布の煮物 …14
- ・骨までやわらかい「イワシの梅干し煮」 …15

●汁物

- ・マイワシの満腹すり身団子鍋 …16
- ・マイワシのコトリヤード …17
- ・イワシのつみれ汁 …18

●その他

- ・イワシ缶(まいわしの油漬け)とコゴミのピザトースト …19
- ・焼きイワシとそうめんジュレがけ …20
- ・イワシの水煮缶かんたんスパ …21
- ・マイワシのさっぱり南蛮漬け …22
- ・ふんわり香ばしいイワシバーグ …23
- ・イワシのなめろう …24
- ・イワシの南蛮漬け …25
- ・がりイワシ …26
- ・イワシのマリネ 釧路産パプリカのソース …27
- ・マイワシのかんたん南蛮漬け …28