

がいイワシ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(1尾)
- ②白がり(20g)
- ③大葉(2枚)
- ④いりごま(適量)
- ⑤塩(適量)
- ⑥酢(適量)



●作り方

- 1 マイワシのうろこを取る。流水(できれば氷水)で洗い、水気を拭き、三枚におろす。(できれば手開きの方が小骨が残らない)
- 2 マイワシをザルに並べ、多めの塩をして30分置く。塩を洗い流して水気を拭き取る。その後、酢で20分つけ、ザルにあげてキッチンペーパーなどで拭き取る。
- 3 白がりは1cm幅位に切り、大葉は細かく刻む。
- 4 マイワシを細かく切り、3と和えて、いりごまを振りかける。

●ココがポイント!

がりがない場合は、たくあんなどでも美味しいです。