

夏のプラ釧 レシピ



イワシは
8～9月が旬



＜材料 4人前＞
マイワシ 4尾
油 適量
小麦粉 大さじ2

【たれ】
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2

【レシピ提供】
釧路市水産業対策協議会

イワシのかば焼き

＜作り方＞

- ① マイワシは、頭と内臓をとって水洗いして3枚おろしにする
- ② はらす部分を切り落とし、尾ひれを残して、中骨を取り除く
- ③ 小麦粉を軽くまぶす
- ④ たれの材料を混ぜ合わせておく
- ⑤ フライパンに油をひき、両面を焼き色がつくまで焼く
- ⑥ 余分な油をふきとり、たれを回し入れて温めてからマイワシにからめる

＜マイワシの捌き方＞

- ① マイワシの表面を包丁でなぞり、ウロコを落とす
- ② 頭を切り落とす
- ③ 肛門から頭へと包丁の先を使って腹を開き、内臓を取る
- ④ 中骨についている血合いをとる
- ⑤ 流水で洗う
- ⑥ 中骨に沿って包丁をいれる
- ⑦ 腹骨をそぎ落とす

※釧路市水産業対策協議会 HP でマイワシの捌き方動画を公開中！！



捌き方動画

レシピはくしろプライド釧魚ホームページでもご覧いただけます。

くしろプライド釧魚推進委員会（事務局 釧路市水産課） TEL (0154)-22-0191

