

 おうちご飯レシピ

イワシと夏野菜の さっぱり揚げ浸し

利恵先生からのワンポイント

- ★イワシはしっかりと洗って拭き取ることで臭みが抑えられますが、それでも気になる時は塩水で洗ってください。
- ★骨が気になるとおいしさが半減しちゃいます。見える骨は取り除いておきましょう。
- ★温かなくても、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。



材料（4人分）

イワシ	5尾
かたくり粉	適量
カボチャ	1/8個
ゴーヤ	1/2本
パプリカ	1個
a) 水	200cc
かつおしょうゆ	大さじ4
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
揚げ油	適量

使用したMOA自然食品
片栗粉／かつおしょうゆ／瑞雲純米酢まるやか／ミネラルシュガー／コーンサラダ油

作り方

- ① イワシは頭を切り落とし、腹に切り込みを入れたら、包丁で内臓をかき出してから中を水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 身と背骨の間に親指を入れたら、左右に指を滑らせながら背骨を剥がして身を開く。尾に付いた骨を折り、親指と人差し指で浮いた骨をつまんだら、頭に向かって滑らせていき下側の中骨を剥がす。両側の腹骨は包丁で切り落とし、残った骨は手で取り除く。
- ③ ②の尾を切り落とし、真ん中で切り分けて半身にし、さらに半分にそぎ切りしたら、かたくり粉をまぶす。余分な粉をはたいておく。
- ④ カボチャは種を取り除き、薄切りにする。ゴーヤは縦半分になり、種とわたを取り除いたら、1cm幅に切る。パプリカはへたと種を取り除き、食べやすい大きさに乱切りにする。
- ⑤ a) を鍋に入れ、中火にかける。混ぜながら一煮立ちさせたら火を止める。
- ⑥ フライパンに多めの油を入れて中火にかけ、④を揚げ焼きしたらキッチンペーパーで油を切る。
- ⑦ ③も揚げ焼きにして油を切ったら、⑥とバットに並べて⑤をかける。
- ⑧ 味がなじんだら、器に盛り、残った汁をかける。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>