

～ワカシ（ブリの幼魚）加工品レシピ～

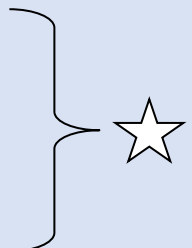
《ワカシのなめろう》



◆材料◆（2人分）



- ◇ ワカシ・・・・・・・・1尾分（4サク）
- ◇ しょうが・・・・・・・・1かけら
- ◇ 青ねぎ・・・・・・・・少々
- ◇ 大葉・・・・・・・・3枚
- ◇ みそ・・・・・・・・大さじ2
- ◇ 卵黄・・・・・・・・1個分
- ◇ 塩・・・・・・・・少々



◆作り方◆

1
ワカシを3枚おろしにして、皮を引き、サク状にする。



2
ワカシをさっと水洗いし、ペーパー等で水気を良く切る。



3
ワカシに振り塩し、ラップをかけて冷蔵庫で5分置く。



4
再度さっと水洗いし、ペーパー等で水気を良く切る。



5
ワカシを小口状に切る。青ネギ・しょうが・大葉は粗みじん切りにする。



6
☆を全て加え、フードプロセッサーで粗く粉碎する。



7
ドーナツ状に形を整えて器に入れ、中央のくぼみに卵黄を落とし、完成。



8
好みに醤油をつけて食べる。

9※(加工企業向け)

真空包装し、-30～40で凍結保存する。食べる時は冷蔵庫に移し2～3時間冷蔵解凍する。

