

JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

コウナゴの釜揚げの作り方

【料理解説】

3~5月が旬のコウナゴを釜揚げにすれば、そのまま食べてもよし、ご飯に大根おろしと一緒に乗せ、めんつゆを掛けてシラス丼にするもよし、満足すること間違いなしです！

【材料紹介】

生コウナゴ	1kg
塩	120g
水	3L



【作り方】

Step 1
鍋でお湯を沸かし、塩を入れて沸騰させます。

Step 2
沸騰させた鍋に、生のコウナゴを入れて湯がきます。

ワンポイント！
箸でかき混ぜるとコウナゴの形が崩れるので注意

Step 3
鍋の中のコウナゴが浮いてきたら、網杓子で掬いザルに移します。

ワンポイント！
火が通ったコウナゴが浮き上がってくる！

Step 4
ザルの中で移したコウナゴを先の細い箸で広げて、水分を切ったら出来上がり。



[【コウナゴの釜揚げの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

