

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

「もっと知りたい魚のおかず」

<YouTubeライブ配信>

いわしそぼろ

いわしの梅煮

あじの薬味ちらし

2023.6.22

講師：野本 やすゆき 先生（料理家・「松寿司」三代目）

いわしそぼろ

材料：作りやすい分量

いわし	4尾 (400g/正味250g)
キッコーマン	
いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ	大さじ2
マンジョウ	
国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうが汁	小さじ1

<作り方>

- (1)いわしはウロコを取り、頭を切り落とす。腹を少し切り内臓を取り出し、水で洗い血とワタをとる。キッチンペーパーで水気をふき取る。手開きにして尾を切る。
- (2)フライパンにいわし、酒、砂糖を入れてふたをして中火で1～2分蒸し煮する。いわしの色が変わってきたら木べらなどでいわしをほぐし、しょうゆとしょうが汁を加えて2～3分ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。

いわしの梅煮

材料：2人分

いわし	4尾
梅干し	2個
キッコーマン	
いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ2
マンジョウ	
米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2
A マンジョウ	
国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ6
砂糖	大さじ2
水	大さじ6
しょうが（薄切り）	1かけ

<作り方>

- (1) いわしはウロコを取り、頭を切り落とす。腹を少し切り内臓を取り出し、水で洗い血とワタをとる。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- (2) 鍋にいわしを並べ入れ、Aを加える。オーブンシートで作った落としぶたをして中火で7～8分煮る。

あじの薬味ちらし

材料：2～3人分

あじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～4尾

キッコーマン

いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2

マンジョウ

米麴こだわり仕込み 本みりん・・・・・・・・ 大さじ1

マンジョウ

国産米こだわり仕込み 料理の清酒・・・・・・・・ 大さじ1

ご飯（炊きたて）・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合分

A { 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/2

B { みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5枚
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1かけ
白ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

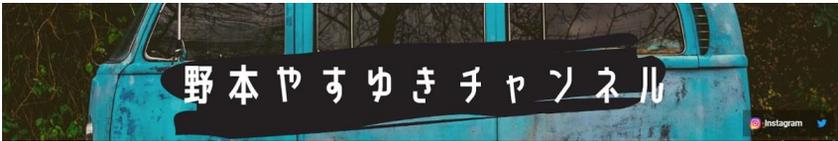
青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5本

<作り方>

- (1) あじは3枚におろして、腹骨、小骨を取り除く。皮をはがして1.5cm角に切る。
- (2) みょうがは縦半分に切り、小口切り。青じそは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。
- (3) Aは混ぜ合わせずし酢をつくる。
- (4) みりんと酒を耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で30秒～1分かけてアルコールを飛ばす。しょうゆを加えて冷ましておく。
- (5) (1)のあじを(4)に5分漬ける。
- (6) ご飯を飯台にいれ、(3)のすし酢を加えてしゃもじで米をつぶさないように切るように混ぜる。すし酢が全体に混ざったらうちわであおぐ。
- (7) Bを(6)のすし飯に加えて混ぜる。皿に盛りつけ、(5)のあじの汁気を軽くきってのせ、小口切りにした青ねぎを散らす。



- NEWS
2019/11/11
【掲載誌のお知らせ】 クロワッサン No.1009
- PROFILE
- WORKS
- GALLERY
- CONTACT
- フードコーディネーター派遣



野本やすゆきチャンネル
@nomotochannel チャンネル登録者数 1250人 179本の動画
料理家の野本やすゆきです。 >

チャンネル登録



谷中 松寿司
谷中で一番古い寿司店 谷中 松寿司

〒110-0001
東京都台東区谷中3-2-7
Tel: 03-3821-5087
東京メトロ千代田線「千駄木駅」徒歩2~3分
JR「日暮里駅」徒歩10分

駐車場は近隣の駐車場をご利用ください。

