

ハモ 4色の防府鰯漁師めし弁当

鰯の下処理



鰯の腹開き



背びれを取り・骨切り

1、鰯そぼろ

- ① 鰯の皮と身を分ける
- ② 身をフードカッターにかけてミンチ
(炊き込みご飯にも使用)をつくる
- ③ ミンチに少量のみりんを加えて厚鍋で
水分が無くなるまで炒て完成



2、鰯のダシで炊く炊き込みご飯

- ① 鰯のミンチ、シイタケ、ゴボウ、人参、醤油少々
お酒を加えて炊く
材料 (シイタケ/真尾、ゴボウ/新田の加工場)
(人参/牟礼、お米/牟礼、豆/牟礼)



3、鰯のまぶし

- ① 骨切りをした鰯にみりん、醤油、お酒、砂糖少々入れた
タレに漬ける
- ② フライパンにアルミホイルを引いて焦がさないように焼く
- ③ 焼いた鰯を冷ましてから細かく切って完成



4、鰯の唐揚げ

- ① 市販の唐揚げ粉に小麦粉を少し混ぜる
- ② 出来た唐揚げ粉に骨切りをした一口大の鰯を入れてまぶす
- ③ 鰯を油で揚げて完成



地産地消弁当の完成