

いわしの香り丼

しそに含まれるルテオリンは抗酸化力が高く、アレルギー反応を誘発する酵素の働きを阻害するといわれています。

また、青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)の酵素の働きを抑える働きを活用した手軽な丼をご紹介します。



材料 2人分

いわし …… 4尾 (15cm くらいのおおきさ)
小麦粉 …… おおさじ2
青しそ …… 4枚
白いりごま …… 小おさじ2
油 …… おおさじ 1/2

濃口しょう油 …… おおさじ 1
味りん …… おおさじ 1
ご飯 …… 2杯分
粉山椒 …… 少々

作り方

- ① いわしは、頭を包丁で落とし、腹側の尾の部分から親指を差し込み腹に向かってゆっくりに裂き、内臓を取り出して身を開く。
- ② 背骨と身の間から親指を差し入れ、親指の爪を背骨に添わせ動かすことで身と背骨がカンタンにはがれるので骨を取り除き、流水で洗う。
(腹の部分の小さな骨は柔らかいのでそのまま召し上がれます)
- ③ ②のいわしは、ペーパータオルで水気を取り除き、両面に小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、小麦粉をまぶしたいわしを背側から両面きつね色になるまで中火で焼く。
- ⑤ 濃口しょう油と味りんを合わせておき、④にフライパンの肌からゆっくり入れていわしに絡める。
- ⑥ 焼き目がついたら火を止める。
- ⑦ ボウルにご飯、白ごま、みじん切りにした青しそを混ぜ合わせ、茶碗に盛る。その上にいわしをのせ好みで粉山椒を加える。

*いわしは小さなものです。カンタンに手でおろすことができます。