

広告

編集・発行／石狩市企画財政部市民の声を聴く課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3153 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】 PR@city.ishikari.hokkaido.jp

制作／株式会社キューブ・エコー・ソリューションズ
 印刷・製本／株式会社アワード

いしかりニシン

石狩メニシンの刺し身

ニシンは脂肪が多く、ミネラル・ビタミン類も豊富な魚です。今回は、ほんのひと手間でニシンがぐつとおいしくなる



レシピをご紹介します。この機会にご家庭でもぜひ、地元ニシンをお楽しみください。

作り方

- ① ニシンを3枚におろす
- ② 表面が真っ白になるくらいの塩で1時間ほど塩漬けにする
- ③ 塩をしっかりと洗い流す
- ④ ニシンをひたひたになる程度の酢に入れて1時間漬ける
- ⑤ ④を取り出してキッチンペーパーで酢をふき取る
- ⑥ 中骨を取る(中骨に向かって両側から包丁を入れると小骨も簡単に取れる)
- ⑦ 刺し身用に切る

材 料

- ニシン
- 塩(できれば粗塩)
- 酢(純米酢と穀物酢を半分ずつの割合で)

【レシピ協力／升屋】

この広報紙は再生紙を使用しています。印刷のときは、大豆インクを利用した環境配慮型を使用しています。

