

### ★ニシンあんかけ



- ①ニシンを三枚におろし、おろした身のハラスを切り取る。
  - ②おろした身は皮の付いたまま洗い、水分を取る。
  - ③身はそのままでも良いのですが、鮮度が良いと「くるん」としのるので半分に切ります。
  - ④片栗粉を付け、油で揚げます。
  - ⑤別鍋で、しょうゆ、みりん、砂糖を煮て、片栗粉を少々入れてとろみをつけ、あんかけができます。  
お好みで酢を入れると甘酢あんかけです。  
タマネギやニンジン、ピーマンを炒め、ニシンに添えてもよし。  
あんかけを揚げにしんや野菜にのせて、できあがりです。あんかけの代わりにエビチリのもとを使うこともできます。
- ◎材料：ニシン、タマネギやニンジン、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油

### ニシンロール

- ①ニシンを三枚におろし、ハラスを取る。
  - ②おろした身は皮の付いたまま洗い、水分を取ります。
  - ③身を長くのばし、その上に大葉、とろけるチーズをのせます。身をくるくる巻き、つまようじを中心にに向けて2本刺して固定する。
  - ④ロールに、小麦粉、卵、パン粉を順に付け、油で揚げます。揚げたら、つまようじは抜き取ります。
  - ⑤お好みに合わせてソースやタルタル、ケチャップなどでどうぞ。
- ◎材料：ニシン、大葉、とろけるチーズ、卵、パン粉、油



### ★三平汁

ニシンを強く塩します。残り野菜もOKです。沢山、ある物を入れ、煮えたら魚を入れて味をみる。魚に塩があるので、塩加減はお好みで…  
三平汁は、糠ニシンで作ると、糠の甘さが出て、すごくおいしいんですよ！切り方は、輪切り（1cmくらい）がいいかな？あまり小さいとコタコタになります。



このとき、白子を入れるとおいしいです。魚は煮えやすいので、沸騰したらOKです。言い忘れました。魚に付いている塩やぬかは、魚を入れる前に洗い落としてね！

### ★からあげ

三枚におろしたニシンを、塩、コショウでもよし！ショウガ醤油でもよし！お昼に下ごしらえしたら、夕方には片栗粉・小麦粉を付けて揚げるだけ！香ばしくて、何枚でもいけます。お好みでカレー味でもOK！



### ☆ニシンの蒲焼き



- ①ニシンの鱗をとり3枚におろし（オス使用）皮が付いたままハラスの骨を取り、四半身にする。
  - ②片栗粉をまぶし、油で揚げて油切りをして寄せておく。
  - ③別鍋に醤油、砂糖、みりんを入れ、煮立った中に揚げたニシンを入れ、さっと絡めるくらいで取り出す。
  - ④丼ごはんや皿盛りの時にも煮汁を少々かけたらおいしいです。
- ◎材料：ニシン、醤油、みりん、砂糖、油

### ★余った刺身の使い方 ◎たたき

刺身が残ったら、小さくぶつ切りにして、長ネギとショウガであえて。醤油をかけて5～6分おくと味がしみてきます。