

☆刺身

必ずオスを使う（身がおいしいから！）
三枚におろして、ハラス（腹骨）を取り、皮をむく。小骨は身となるべく平行にそぎ切りで気にならないです。



☆ニシンとホタテのサラダ

- ①基本的には刺身が美味（わさび醤油、一味醤油、しょうが醤油）。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り薄く
刺身用にしたニシンとホタテを一緒に盛りつける。
- ③ドレッシングは好みで。

◎材料

ニシン、
ホタテ、野菜、
ドレッシング



★おにぎりの具

強く塩したニシンを洗い焼く。身をほぐしておにぎりの具にする（サケのように）。お好みで、白ごまを入れると、おいしさアップです。

★煮付け

オス、メス内蔵だけちょこっと取り、白子、カズノコは入れたまま筒切り。醤油、砂糖、酒をほぼ同量で混ぜる。調味液は魚の量にあわせ適量！水を入れないので火力に注意！10分ぐらい煮ると完成です。
冬の時期には、ショウガ入れると体を温めてくれるので、たくさんいれても良いです！

◎材料

ニシン、醤油
砂糖、酒、ショウガ



☆ニシンのチーズサンドフライ



- ①ニシンを刺身用の手順で身おろしする。
 - ②おろした身は薄くそぎ切りにする（サンドするのに火が通りやすい）。
 - ③スライスチーズをはさむ。（約1/6枚）この時、塩こしょうをふる。
 - ④小麦粉に卵を入れ（天ぷらのようにとろみをつける）水も適量入れて調整する。
 - ⑤④をつけ、パン粉をつけて揚げる（中火～弱火でじっくり）。
 - ⑥かざりに、半分に切ったミニトマトを乗せ爪楊枝でとめる。
 - ⑦一般のソースでも、ケチャップでも、醤油マヨでもイケます。
- ◎材料：ニシン、スライスチーズ、卵、小麦粉、パン粉、油、ミニトマト

「ニシン汁」作り方

◎材料（4～5人分）

ニシン♂1尾、長ネギ1/3本、だし昆布、水1L
しょうゆ大さじ2、料理酒大さじ2、砂糖小さじ2

◎作り方

- ①ニシンの鱗をとり、頭を落として内臓をとり（この際、白子は取り出さないこと！）白子ごと筒切りする
- ②鍋に水をはって昆布を漬し、お湯を沸かして沸騰する前に昆布をとりだす
- ③沸かした鍋にニシンと醤油、料理酒、砂糖を入れるあくが出たらその都度おたまであくをすくう
- ④できあがり直前に薄く斜め切りした長ネギをちらす

