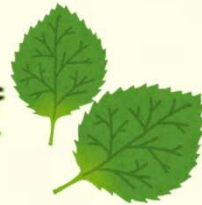


イワシの梅しと巻き



材料4人分

イワシ	4尾
大葉	4枚
梅肉	大さじ1
長芋	20g
小麦粉	40g
卵	1個
パン粉	80g
サラダ油（揚げ用）	適量



作り方

- ① イワシは手開きをして、薄塩をあてます。（10分程度）
- ② 長芋は皮をむき、短冊状にカットします。
- ③ イワシを広げ大葉を敷き、梅肉を塗って長芋を入れたら、
- ④ 巻いて爪楊枝で止めます。
- ⑤ ③のイワシに、小麦粉→卵→パン粉をつけ、180℃の油で揚げます。
- ⑥ 器に、揚げたイワシをカットし盛り付けたら完成です。

イワシの手開き

- ① わたを取り除くときに切った腹部分に親指を入れ、そのまま背骨に沿わせて指を尾側にすべらせ、腹を開く。
- ② 中骨の下（身が付いている側）に親指を入れ込み、中骨を取りやすくする。
- ③ 中骨をつまみ、頭側から尾側へゆっくりと骨を持ち上げ、小骨も一緒に取り除く