

春

キビナゴの丸寿し



材料(50個分)

キビナゴ	500g
甘酢	砂糖 適宜
	塩 適宜
	酢 適宜
おから	150g
砂糖	大さじ 6
塩	小さじ 2
酢	大さじ 4
薄口しょうゆ	少々
しょうが	1かけ
炒りごま	大さじ 2

【作り方】

- ① キビナゴは頭、わた、中骨を取り除き、水気をふき取り、キビナゴがつかるくらいの甘酢につけておく。
- ② キビナゴが白くなったら、キッチンペーパーに上げて、水気をしっかり取る。
- ③ おからは炒って砂糖、塩、酢、みじん切りのしょうが、炒りごまを加えて味をつけ、最後に薄口しょうゆ少々で香りづけをし、冷ましておく。
- ④ おからを小さく丸めて芯にし、②の魚で巻く。

栄養価(1人分)

エネルギー	193kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	4.4g
カルシウム	175mg
塩分	3.2g

お年寄りの声

昔から作られている郷土料理でしてな。キビナゴは、しめる時間が短くてすむので手軽に作る事ができるんじゃないよ。



キビナゴ

使用している愛南産の農水産物

キビナゴは、夜間、海中に集魚灯を沈め、集魚灯の光に集まったものを巻き網で囲んで獲ります。キビナゴは、春先から秋にかけて獲れますが、産卵期を迎えて丸々と肥える4月から6月が旬です。