

大原千鶴さん

## いわしのかば焼き

&lt;材料・2人分&gt;

11月10日(木)放送

- ・いわし(中)・・・4匹
- ・薄力粉・・・適量
- ・ししとう・・・2本
- ・エリンギ・・・1本
- ・塩・・・適量

&lt;A&gt;

- ・酒、きび砂糖、しょうゆ・・・各大さじ1
- ・オリーブ油・・・適量

&lt;作り方&gt;

1. いわしは洗って頭を切り落とし、内臓を取り除き、洗ってから手で開いて骨を外す。  
エリンギは石づきを切り落とし、2～4等分に切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でエリンギとししとうを焼き、取り出してから軽く塩をふる。
3. (2)のフライパンの温度を少し上げ、(1)のいわしの両面に薄く薄力粉をつけて、皮の側から焼く。  
身が白くなったら返し、両面がカリッとするまで焼き、取り出す。
4. フライパンを紙タオルで拭き、Aを入れて火にかける。  
とろっとしたら(3)を戻し入れ、たれをからめて器に盛り、(2)を添える。

