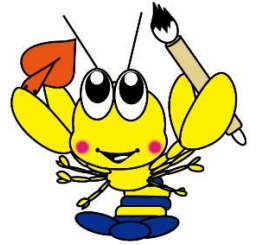


マジャクのおいしい食べ方



※マジャクは必ず加熱してお召し上がり下さい。



マジャクの天ぷら

<材料> マジャク、卵 1 個、揚げ油適量

A(小麦粉 1 カップ、冷水3/4カップ)

<作り方> ①マジャクのおなかのヒラヒラと、大きな前爪をとりきれいに水洗いする。

②卵は溶きほぐし、Aを混ぜ合わせる。

③揚げ油を、170℃に熱し揚げる。

マジャクの煮つけ

<材料> マジャク、A(淡口しょうゆ、酒、みりん、砂糖)

<作り方> ①マジャクのおなかのヒラヒラと、大きな前爪をとり、きれいに水洗いする。

②鍋にAを入れて煮立て、マジャクを5分ほど煮る。



マジャクの酢の物

<材料> マジャクのむき身、きゅうり、わかめ、カニかま、塩少々

A(酢大さじ4、しょうゆみりん各大さじ1、だし大さじ2
砂糖小さじ1)

<作り方> ①わかめは水でもどして、一口大に切る。きゅうりは小口切りにして、塩を振り、しんなりしたら軽くもみ、水けをしぼる。

②Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、材料を加えてあえる。

マジャクの甘辛煮

<材料> マジャク、揚げ油適量、ゴマ

A(しょうゆ、酒、みりん、砂糖)

<作り方> ①マジャクのおなかのヒラヒラと、大きな前爪をとり、きれいに水洗いする。

②揚げ油で、マジャクを素揚げする。

③フライパンに、Aを入れて煮立て、その中に素揚げしたマジャクを入れ、からめて最後にゴマをふりかける。

