

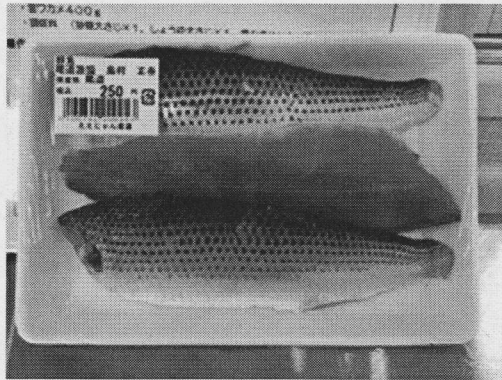
塚本姉さんのコノシロ簡単レシピ

【材料】

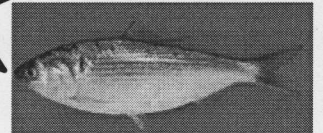
- ・コノシロ
- ・塩
- ・お酢
- ・そのまんま酢のもの（ええじゃん尾道に売っています）
- ・その他お好みで大根、人参、ユズなど

【作り方】

- ① コノシロを3枚におろして脇骨をそぎ切りにする



ええじゃん尾道なら
下処理した物を買えるよ♪



魚の大きさや量で時間を
調節して下さい

- ② 塩を振って5～10分置く
- ③ 塩を水で洗い流し、3～5ミリ幅に切る
- ④ お酢に5～10分漬ける
- ⑤ お酢をざるで切り、お好みで大根や人参の千切りを
加えて「そのまんま酢のもの」に漬ける
- ⑥ お好みの時間漬け込むと出来上がり！



姉さんからの一言アドバイス

最後漬け込む時にユズなどのかんきつ類や味噌を入れたり、タチウオなど他の魚
でやっても美味しいです。

工夫次第でいろんなバリエーションが楽しめますので、ぜひ挑戦してみてください。