

じゃじゃ

夷隅東部漁協婦人部大原支部



材料(5人分)

• イワシ	500 グラム	• 味噌	50 グラム
• ニンジン	30 グラム	• 醤油	少々
• 山イモ	10 グラム	• 砂糖	20 グラム
• ショウガ	20 グラム	• 小麦粉	10 グラム
• 長ネギ	1 本	• 揚げ油	適量
• 卵	1 個		

作り方

- (1) いわしの骨を取り、すり鉢ですっておく。
- (2) 人参はみじん切りにする。
- (3) 山芋はすりおろしておく。
- (4) しょうがはみじん切りにしておく。
- (5) 長ねぎは細かくきざんでおく。
- (6) 下ごしらえした材料をすり鉢に入れ、卵、みそ、しょうゆ、砂糖を適量入れ良く混ぜ合わせ、固さをみながら小麦粉を入れて調整する。
- (7) いわしを適当な大きさに丸めて、弱火でゆっくり油で揚げる。

一口メモ

- 使う魚はさば、いなだ、しいら等でも良い。いわし、さばは揚げたてはきれいだが、時間がたつと黒くなる。白身の魚は時間がたっても色がきれい。
- 揚げても焼いてもよい。