

Love♥キスでおつまみ二品



作 者 竹内 薫 さん

住 所 兵庫県西宮市

使用干物 キス

材料

干しキス…………… 20 匹
なす…………… 中 3 本
大葉…………… 大 20 枚
人参…………… 1/4 本くらい
白炒りゴマ…………… 適量
ごま油…………… 適量
片栗粉…………… 適量
サラダ油…………… 適量
塩…………… 少々
みつば…………… 適量
糸唐辛子…………… 適量

タレ①

味噌…………… 大さじ 3
砂糖…………… 大さじ 3
豆板醤…………… 小さじ 1.5
酒…………… 大さじ 1~2

タレ②

醤油…………… 大さじ 3
砂糖…………… 大さじ 3
酒…………… 大さじ 3

※タレ①、②はよく混ぜ合わせておく

作り方

下ごしらえ

- 1 キスは頭を切り落とし内臓をペーパータオルで拭き取る。
お皿に並べてラップをし、約 1 分レンジで加熱する。
中骨を手で取り除いておく。
- 2 なすは 18 等分くらいの拍子切りにし、お皿に並べて軽く塩をしてラップし、約 1 分レンジで加熱しておく。
- 3 人参はさがきにしておく。
- 4 みつばの茎は 5mm くらいに切っておく。

『ピリ辛キス♥の大葉巻き』

- 1 大葉を広げ、なす 2 切れ、タレ①をティースプーン 1 杯くらい、キスの身をのせて巻く。
- 2 フライパンに油を引き、大葉の開いている方から下にして焼き、薄く焦げ目がついたら裏返して焼く。
- 3 お皿に盛りつけて糸唐辛子を飾る。

『甘辛キス♥のゴマあえ』

- 1 残りのキスの身の水気をキッチンペーパーでよく取り、片栗粉をまぶす。
- 2 多めのサラダ油で軽く炒め、人参も加えてさらに炒め、タレ②と絡める。
- 3 火を止めてごま油を回しかけ、白炒りゴマを加える。
- 4 お皿に盛りつけてみつばを飾る。

作者コメント

家の冷蔵庫に必ずあるキスの丸干しは、栄養価が高く美味しいのは勿論、申し訳ない位お安い！

いつもは、そのまま軽く炙って食べているのですが、今回はアレンジに挑戦してみました。

お酒のあてには抜群です。ご飯もモリモリ食べられます。冷めても美味しいのでお弁当にもOK。

ゴマあえの方は冷凍しておいても大丈夫です。お子さんには豆板醤を入れなくても美味しく食べて頂けると思います。