

釣ってきた魚を
おいしく調理!

サツパのみりん干し



一作り方

1. 鱗、内臓、頭を落とし腹開きにします。
2. 調味料に20分程度漬け込みます。
3. 水気を切りごまをふりかけます。
4. 風通しの良いところで水分が飛ぶまで干したら完成です。
5. 食べる時はトースターで3分程焼きます。

一材料一

サツパ(魚) 釣れた分
醤油:みりん:さけ=2:2:1
くらいの比率で適量
ごま お好みで

