

～「いりこと昆布のだしがら」の使い切りレシピ～

だしがらの佃煮



材料(2人分)

いりこのだしがら…20g	①	しょうゆ…小さじ1
昆布のだしがら…30g		酒…小さじ1
かつおぶし…4g		砂糖…小さじ2
いりごま…小さじ1		ごま油…小さじ1

作り方

- ① いりこと昆布のだしがらはザルにあげて水気を切る。
- ② ①のいりこは中骨を取り、昆布のだしがらは5mm幅の細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。全体にごま油が回ったら、①を加える。
- ④ ③にかつおぶし、いりごまを加え、水気がなくなるまで炒める。

ひとくちメモ

- 伊吹島で獲れる良質ないりこは、だしを取った後も香り豊か。
- 1回で出るだしがらは少ないので冷凍保存しておき、ある程度たまってから調理するとよい。

たるポイント!



- 使い切りは、食べられる部分を工夫して無駄なく使うものだよ。
- いりこも魚の身の部分そのものだから捨てるのはもったいないよね。
- 冷凍保存も食べ物を無駄にしない工夫だね。