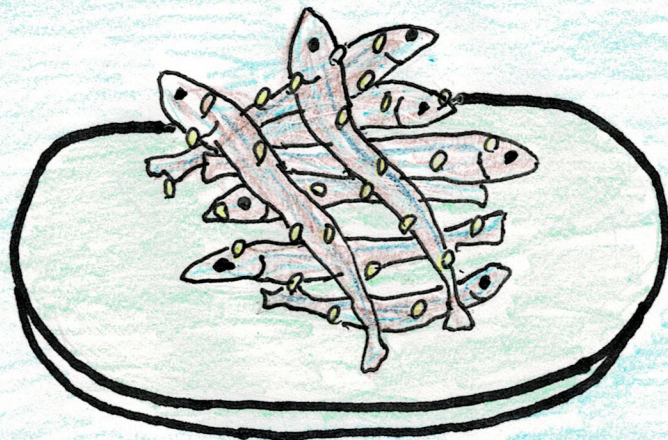


カリカリ フィッシュ

材料

- 干小魚 40 g
「食べる小魚」のような
なるべく小さな小魚の
方が苦味が少ない
- しょうゆ 小さじ 1~1.5 杯
- みりん 大さじ 1 杯
- 三温糖 大さじ 3 杯
- いりごま 大さじ 2 杯



作り方

- ① 小魚はフライパンで空炒りする。
弱火で気長にカリカリになるまで炒る。
(小魚がポキッと折れるくらいが目安です)
- ② ①が炒れたらザルなどで軽く粉をおとす。
(粉がこびっていると苦味を感じます)
- ③ フライパンにしょうゆ・みりん・三温糖を入れて火にかける。
- ④ 沸とうしてきたら一度火を消して、泡が落ちついたら
また火にかけて煮立てる。沸とうしたら火を消す。
- ⑤ ④のタレが少しトロっとしてきたら火を止め、②と
いりごまを加えて手早くからめる
- ⑥ ⑤をバットなどにあげ、重ならないように広げて
さます。表面が乾けばできあがり。

冷めてもベタベタする
ようでしたら、レンジ
で広げたまま
乾燥をくり返して
ください

タレは煮詰めが足りないとカリカリにならないが、
煮詰めすぎるとアメ状になってしまうので、火加減や
煮詰め時間を調整して下さい。