

会場
試食

沖うるめのコンフィ

材料 (4人分)

沖うるめ	4尾	オリーブオイル	適量
塩	沖うるめの1%	サラダオイル	適量
ローリエ	1枚	ニンニク	2片
タイム (粉末)	少々		
ゆず皮	1/4個分		

作り方

- ① 沖うるめのうろこを剥がして塩を振って一晩寝かす (塩は沖うるめの1%)
- ② 水分を拭き取って鍋に入れる
- ③ タイム (粉末を使用したがあれば生がよい)、ローリエを散らしてゆず皮を入れる
- ④ 鍋にオリーブオイルとサラダオイルを5:5の割合で魚が漬かる位注ぐ
- ⑤ 80℃~90℃の低温で4時間煮込む
- ⑥ フライパンで弱火で両面2分づつソテーする

レシ
のみ

沖うるめせんべい

材料 (4人分)

沖うるめの骨	適量
片栗粉	適量
塩	適量
こしょう	適量
サラダオイル	適量

作り方

- ① 骨に軽く塩、こしょうする
- ② 片栗粉をつけて余分な粉をはたく
- ③ 油で揚げる、荒熱を取り、2度揚げする
- ④ 軽く塩をふる

会場
試食

モニターツアーでも試食

沖うるめフレーク

材料

沖うるめ	10尾
塩	水1ℓに30%

作り方

- ① 塩水に沖うるめを3~4時間漬け込む
- ② 頭と骨、腹を取って7~8分蒸す
- ③ ほぐして粗めのざるで裏ごしする
- ④ 黒ゴマをふりかける

お茶漬けにも。

ごはんの上にフレークを乗せ、わさびを添えてお茶をかける