

体がピンと張り、
透明感があるものが良い



小さくてかわいいけれど栄養はたっぷり

キビナゴ

温帯から熱帯海域に広く生息しているキビナゴ。日本では房総半島以南に分布し、「きびなごの刺し身」は鹿児島県の郷土料理の定番といえるほどなじみのある魚です。

体長7~8cmと小ぶりで骨も細く、そのまま調理し丸ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。

●保存方法

身が軟らかく、鮮度も落ちやすいのでなるべく使い切れる分だけ購入するのがお勧め。保存する場合は、水気をしっかり拭き取りラップで包むか袋に入れ、冷蔵または冷凍する。できるだけ早めを使い切りましょう。



目安
80分

おしゃれに栄養満点 きびなごの エスカベッシュ

材料 (4人分)

キビナゴ…………… 16尾
塩・コショウ… 少々
小麦粉…………… 適量
タマネギ…………… 1/2個
黄パプリカ…………… 1/4個
赤パプリカ…………… 1/4個
ピーマン…………… 1/2個
オリーブオイル
……………大さじ1
油(揚げ用)…………… 適量

〈マリネ液〉

オリーブオイル
…………… 30cc
ニンニク…………… 1片
タカの爪…………… 1本
酢…………… 200cc
砂糖…………… 100g
ローリエ…………… 1枚
ローズマリー…………… 1本
塩・コショウ…………… 適量

【作り方】

- 1 Aの材料でマリネ液を作る。
鍋にオリーブオイルを入れニンニク、タカの爪を入れ弱火にかける。
ニンニクに少し色が付き始めたら、酢・砂糖を入れ(あればローリエ・ローズマリーも一緒に加える)、砂糖が完全に溶けたら、塩・コショウで味をととのえ火を止める。
- 2 タマネギはスライス、パプリカとピーマンは長さをそろえて千切りにする。
- 3 キビナゴはキッチンペーパーで水分を良く取り、塩・コショウをふり、小麦粉をしっかり付ける。
- 4 ②の野菜をオリーブオイルで軽く炒め、③のキビナゴは油でカラッと揚げる。

ポイント

野菜をオリーブオイルで炒めすぎると野菜がしなしなになるので注意

- 5 ④の野菜とキビナゴをボールで混ぜ、熱いうちにマリネ液を入れて最低1時間は漬け込む。

食育 MEMO

マスターしよう 和風だし

材料(1.8ℓ分)

水…………… 2ℓ
だし昆布…………… 40g
削り節…………… 60g



- 1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふいて、切れ目を入れて水とともに鍋に入れ、10分ほどそのままおいて、弱火にかける。



- 2 沸騰する直前の気泡が出てきた状態で昆布を取り出し、削り節を一度に加える(アクが浮いてきたら取る)。



- 3 なべの周囲が沸騰してきたらすぐに火を消し、削り節が下に沈むまで静かに待つ。



- 4 ざるに固く絞ったふきんかペーパータオルを敷いてこす。
※苦味が出るので絞らない。