

秘

あゆ・あまご一夜干 **超簡単** おすすめ料理方法



① ステンレスボールに氷水を入れ、袋ごと解凍（約5分）。
Depak 冷凍品※に簡単解凍術。
※静電誘導凍結・超急速凍結-50℃



② あまご干物のみ、頭部の opp シートを取り除く。



③ フライパンを熱し、あまご干物 油大さじ1杯、あゆ干物 油少々を中火で皮から焼く。（あまご2分 あゆ1分半）
※お好みでオリーブ油・ゴマ油で



④ ひっくりかえし、フタをする。
中火で（あまご1分半 あゆ1分）



⑤ 超簡単 できあがり!!
※南蛮風・甘ダレ風にも最適

【フライパン干物 特徴5】

その1 皮パリパリ・身ジューシー。

その2 調理簡単、直ぐでき・片付け簡単。

その3 淡水魚独特の臭みゼロ・魚煙少ない。

その4 カルシウム満点!! 頭まるかじり。

その5 冷めても身の固さなし。おかず・

酒の肴に最適。旨いはずです!