

いわし漬け



● 材料〈4人分〉

いわし …………… 300g
 だいこん(葉付き) …………… 500g
 はくさい …………… 500g
 にんじん …………… 70g
 塩 …………… 13g
 にんにく(みじんぎり) …………… 適量

● 作り方

- 1 いわしは頭、内臓を除き軽く水洗いをして塩を振っておく。
- 2 だいこんは3cm長さの拍子切り、葉は2cmに切る。はくさい、にんじんは3cmの短冊に切り、混ぜ合わせて塩、野菜、イワシを容器に漬け込む。



ひとくちメモ!

漬けて1日後から食べられます。昔、生魚が手に入りにくかった時期、カルシウム摂取に最適でした。