


いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

イナダ  
調理時間：約20分

## イナダ（ブリ）のアラ焼き



ここが 

捌いたあとにどうしても残ってしまうアラ，そのまま捨てるのはもったいない。

材 料（2人前）

イナダなどのアラ	適 量	塩こしょう	適 量
オリーブ油またはサラダ油	適 量		

1. アラをよく洗い，水気をとってから，塩コショウを両面にまんべんなく塗します（10分くらいそのままにして，馴染ませます。）。  
※下処理だけしておいて，冷蔵庫に入れておき後程焼いてもOK。
2. 熱したフライパンに油をひき，アラを皮があるものは，皮側から中火で焼きます。  
途中でひっくり返し，両面ともしっかり火がとおったら出来上がりです。



【ひとくちメモ】

イナダ（ブリ）

イナダは，ブリの子供で，大きくなるにつれてイナダ，ワカシ，ブリと呼び名も変わる出世魚。

茨城沿岸各地では，春～初夏にかけて定置網や流し網などで多く水揚げされます。まとまって水揚げされることから，お値段も手ごろ感があり，おすすめです。刺身，焼き物，煮物，揚げ物，何でもおいしい万能選手です。

