

～ 魚師の奥さん直伝 ～

地魚の竜田揚げ



Let's cook

作り方



① 地魚を三枚に下ろす。皮を剥いで骨を取り、一口大の切り身にする。



② 醤油、日本酒、すりおろした生姜の調味料に漬け込む。(3～4時間)



③ 片栗粉を付けて油で揚げ、盛りつけて完成。



南伊豆産の地魚

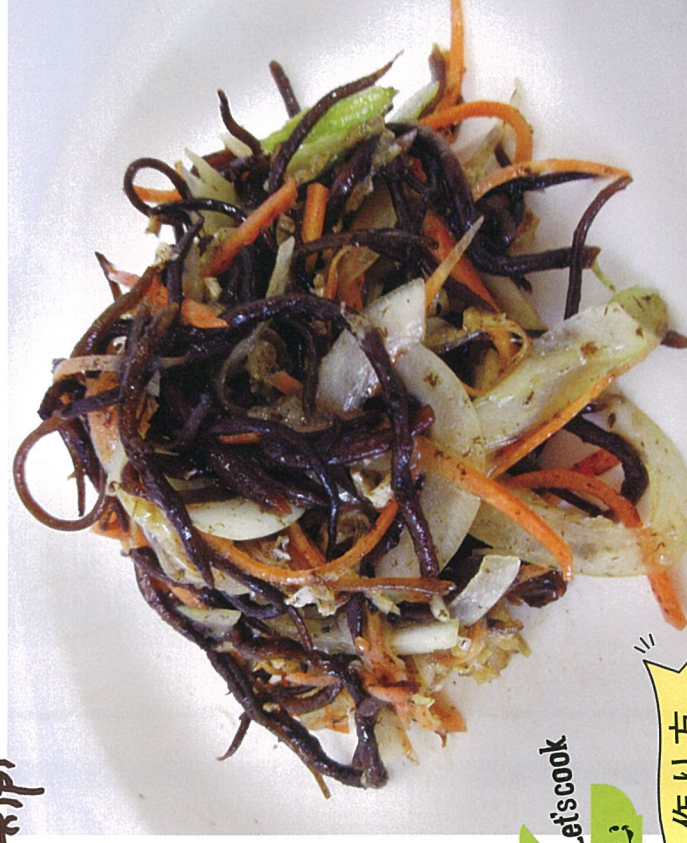
南伊豆町内主要販売先リスト

南崎漁師倶楽部

〒415-0154
静岡県賀茂郡南伊豆町下流110
☎ 050-1426-4732
http://nangyo.info/

～ 超カンタンで美味しい! ～

ひじきのサラダ和え



Let's cook

作り方



① ひじき20gを水につけて戻す。沸騰したお湯に入れ茹でる。水を切り、冷やしておく。



② セロリ、人参、玉ねぎを千切りにする。油揚げ1枚を湯通しして、細切りにする。



③ ごま油、醤油、オイスターソース、酢、こしょうでドレッシングをつくる。



④ ①～③をドレッシングで和えて、冷蔵庫で20～30分冷やして出上がり。



ひじき

南伊豆町内主要販売先リスト

青木さざえ店

〒415-0152
静岡県賀茂郡南伊豆町湊894-53
☎ 0558-62-0333 ☎ 0558-62-2508
http://www.aoki-sazae.com/

伊豆漁業協同組合 南伊豆支所直売所

〒415-0153
静岡県賀茂郡南伊豆町手石877-17
☎ 0558-62-2804 ☎ 0558-62-4195
http://www.m-izu.net/

見須商店

〒415-0156
静岡県賀茂郡南伊豆町石廊崎240-1
☎ 0558-65-0031 ☎ 0558-65-1248
http://rtv-navi.com/misu_shouten/index.html