

あみの佃煮風

毎度おなじみの百円食材シリーズです。今回は「あみ」です。写真で見る通り海水産のあみです。汽水域や淡水でとれる「いさざあみ」も何回か試しましたが、海水産のあみの方が匂いが少なくお勧めです。今回は佃煮風にしましたが、塩辛にしてもおいしいです。ただし海水産をお奨めします。出来てしまえば、海水産も淡水産も見分けが付きませんが、食べた時の口中に広がる味と匂いで、すぐに分かるほどです。余談ですが、この匂いが強くて食べにくい場合は、醤油をかけると食べやすくなります。塩を使った塩辛に醤油を入れるなんて、お医者さんに叱られそうですが、冷や汗をいっぱい流しながら食べれば+-0で大丈夫(?)です。ちなみに塩辛い焼きシャケなども、醤油をかけると辛みが消えます。私はなかなかの汗かき(冷や汗や油汗も含めて)なので、ときどき血圧を調べますが(110~120 ↔ 85)で、全く問題はありません。玄米やひじきのお蔭なのではないでしょうか？



この量で@100なんです。 醤油+日本酒+味醂+ショウガで味付け。佃煮風なのであまり濃くしません。



そのままご飯に載せて食べても、納豆に混ぜて食べても、写真のようにキムチにタツプリ混ぜて食べるのも、ホントにおいしいです。クジラや魚にはばかり食べさせておかないで、カルシウムをいっぱいにとって、老後の健康に役立てましょう。でもエビ類のアレルギーの人には、やはりダメだそうです。そういうアレルギーのない体に産んでくれた両親に感謝です。