

エタリの塩辛チャーハン

作り方は超カンタン
ゴマ油の香りが食欲をそそります



材 料（2人分）
エタリの塩辛 6匹（頭を取る）
ご飯 400g
卵 2個
しょうが 1片
ごま油 大さじ2
小ネギ 適宜
塩辛の汁 大さじ1

- ①エタリの塩辛は軽くきざみ、しょうがはみじん切り。
- ②フライパンにごま油を大さじ1入れ熱し、溶いた卵を入れ、半熟状になったら器に取り出す。
- ③再びフライパンに残りのごま油を入れ、エタリの塩辛をよく炒め、しょうがを加え香りを出す。
- ④ご飯を加えてよく炒めた後、卵を戻してさっと炒める。
- ⑤鍋肌から塩辛の汁をまわしいれて、手早く炒め合わせ、皿に盛り刻んだ小ねぎをふりかける。

UNZENバーニャカウダ

雲仙市は美味しい野菜の産地
あったかソースで食べましょう



材 料（2人分）
エタリの塩辛 小さじ山盛り1
（頭と中骨をはずし身だけ）
オリーブオイル 大さじ3強
バター 20g
ニンニク 1/2片
野菜（雲仙市産ジャガイモなど）

- ①ニンニクをすりおろし、エタリの塩辛は細かくきざむ。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを加えて混ぜる。さらにエタリの塩辛を入れ、香りが出たらバターを加え、溶けたら火を止める。
- ③野菜は茹でたり、蒸したりするほか、生のままスティック状にするなどお好みで。
- ④②を器に入れ温めながら、③の野菜を添える。

和製アンチョビトースト

カルシウムたっぷりの
スピードメニューです



材 料（1人分）
エタリの塩辛 1～2匹
マヨネーズ 大さじ1
食パン（6枚切り）1枚
ピザ用チーズ 適宜

- ①小さめの耐熱容器にマヨネーズ、エタリの塩辛を入れ、ラップをしてレンジで20秒～30秒加熱する。（500W）
- ②スプーンでよく混ぜる（溶け方が不十分な場合さらに10秒加熱）。
- ③パンに②を塗り、ピザ用チーズをたっぷりのせトースターでチーズが溶けるまで焼く。

※頭と中骨をとって身だけにしたものを使うと小さなお子様でも食べやすくなります