

## きてみんさい竹原 特産品料理レシピ

### ゲン丁のいり出し

#### 作 り 方

---

ゲン丁 4 匹の皮をはぎ、内臓を取ります。

よく水切りをして背と腹に包丁でバツの切れ目を入れる。

軽く塩をふり、片栗粉を付け 170 ° C ~ 1 8 0 の油でこんがりきつね色になるまで揚げます。

ダシ 420cc、濃口醤油 120 cc、酢 120cc 、砂糖 60g を一煮たちさせる

揚げておいたゲン丁にかけ完成!!

---

資料提供「若手による竹原の食を考える会」