

塩ゆで

材料

- | | |
|---------|----|
| ○えぞばいつぶ | ○水 |
| ○塩 | |



◆つぶをよく洗う。

◆鍋に水を入れ火にかける。

◆湯が沸騰したら塩を入れる。

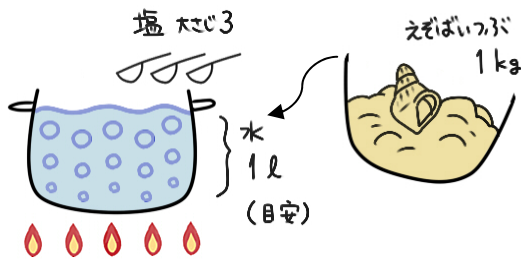
◆つぶを入れる。

◇よくあくをとる。

◇湯はつぶがかくれる程度になって
いとよい。

◆5~10分ゆでる。

◇できあがり♪

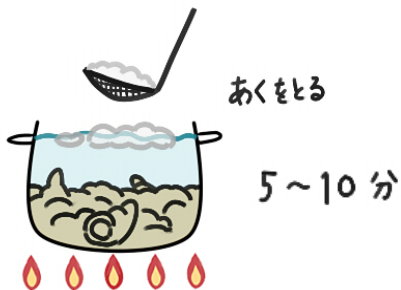


◇よくあくをとる。

◇湯はつぶがかくれる程度になって
いとよい。

◆5~10分ゆでる。

◇できあがり♪



■作成者

広尾漁業協同組合

大樹漁業協同組合

大津漁業協同組合

エゾバイツブ漁業部会