

グルメ三ツ

G O U R M I T S U



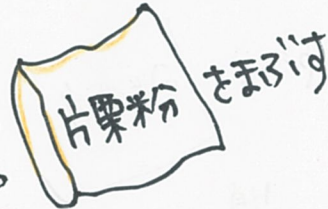
蒲焼

vol. 26
nao

鰯
あじ



① 3枚におろし
腹骨を包丁で削り
おとします。



② 粉をまぶす
ゼリーは削り
おとします。

③ 皮の方から焼いていく
火が通ったら



をそれぞれ
煮つめれば”

完成

