



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山での水揚げ量が多く、脂ののりも良い旬を迎えた「さば」のレシピを紹介します。  
ひと工夫加えることで、バリエーションが広がります。  
ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.21 焼きさばのみそ汁

### 材料(4人分)

さばの塩焼き	2切	だし汁	800cc
大根	3cm	味噌	大さじ3
れんこん	3cm	三つ葉	6本
にんじん	1/3本	一味唐辛子	適量
しょうが	半かけ		



### <作り方>

1. 焼きさばは、大きめにほぐす。（生の場合は塩を振り、両面こんがり焼く）  
大根、れんこん、にんじんは3mm厚のちょう切りにする。  
しょうがはせん切り、三つ葉は長さ3cmに切る。
2. 鍋にだし汁を沸かし、大根、れんこん、にんじん、生姜を加えて10分煮込む。
3. 2に焼きさばを加え、味噌で味を調える。器に盛り、三つ葉と一味唐辛子を散らす。



### ワンポイントアドバイス



さばが使いきれない場合は、さばを塩焼きにして冷凍しておき、みそ汁や和え物などに利用すると便利です。

さばが香ばしく焼けているので、根菜を炒めなくとも、香ばしい香りのみそ汁に仕上がります。

さばからの旨み、根菜の旨みが渾然一体となり、おいしいみそ汁が完成します。

