



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.23 焼きさばとチンゲン菜の和え物

材料(4人分)

| | | | |
|--------|----|-------|------|
| さばの塩焼き | 2切 | 【梅だれ】 | |
| チンゲン菜 | 1株 | 梅肉 | 大さじ1 |
| 焼きなす | 2本 | みりん | 大さじ1 |
| みょうが | 1本 | しょう油 | 小さじ1 |



<作り方>

1. さばの塩焼きは、大きめにほぐす。チンゲン菜は、長さ4cmの棒状に切る。なすは、魚焼きグリルでこんがり焼いて、皮をむき、棒状に切る。みょうがは、せん切りにする。
2. 梅肉だれ・・・みりんはレンジで15秒加熱してアルコールを飛ばす。梅肉、しょう油を混ぜる。
3. 1と2を和え、器に盛る。

ワンポイントアドバイス



とろりとした食感の焼きなす、シャキッとした歯ごたえのチンゲン菜、香りのみょうが、塩焼きのさばを、梅肉だれが絶妙にまとめてくれます。

チンゲン菜は、生でサラダ感覚でいただけるので、色々と活用してくださいね。

さばは、冷えると多少臭みが出ますが、みょうが・生姜・大葉・柚子の皮などの香りのあるものを加えることで、爽やかにいただけます。

