



# 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.25 さばの味噌煮ごはん

### 材料(4人分)

さばの味噌煮	2切	わさび	適量
ごはん	2合分		
大葉	4枚		
しょうが	半かけ		
白炒りごま	小さじ1		



### <作り方>

1. しょうがは、針しょうがにして、大葉はせん切りにする。さばの味噌煮は、耐熱皿やアルミホイルで作った器などに入れて魚焼きグリルまたはトースターでこんがり焼いてほぐす。
2. ごはんに1を混ぜる。器に盛り、白炒りごまを散らして一膳目をいただく。
3. 二膳目は、熱いお茶をかけて、わさびを添えてお茶漬けにする。



### ワンポイントアドバイス



味噌煮を多めに作れば、翌日やお夜食に形を変えて、いただけます。  
味噌煮を焼くことで、更に香ばしい風味が増します。  
そのまま食べても、お茶づけにしても、おにぎりにしてもおいしくいただけます。  
冷めてしまった場合は、レンジなどで温めて、熱々をいただきます。

