



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で一年を通して収穫できるトマトを使ったレシピをご紹介します。

トマトは採れる季節によって、味わいが違います。ぜひ四季のトマトをお楽しみください。
(川上)

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

No.75 サバのトマトユース

材料(2人分)

サバ	半身 (200g)	トマトユースだれ
小麦粉	適量	・トマト 小 1 個
塩	適量	・ねぎ 大さじ 2
グリーンリーフ	3 枚	・しょうが 小さじ 1
		・しょうゆ 大さじ 1
		・酢 大さじ
		・しその葉 1 枚
		・ごま油 小さじ 1/2



<作り方>

1. トマトユースだれを作る。トマトは5mm角に切る。ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。全ての材料を混ぜ合わせる。
2. グリーンリーフを、一口大にちぎり、水につけておく。
3. さばは、2mm幅に切って、塩をふってしばらく置き水気を取る。小麦粉をまぶし余分な粉をはたいて落とす。揚げ油を190度に熱し、さばをこんがり揚げる。
4. グリーンリーフの水気をよく切り、皿に敷き、揚げたサバを盛り、たれをかける。



ワンポイントアドバイス



油淋鶏のサババージョンで、香味だれにトマトを入れてさっぱり仕上げました。

サバは、塩を振り余分な水分を取り、高温で揚げると臭みが取れて美味しく仕上がります。

揚げたてのサバにたれをかけるのが一番ですが、そのまま置いて南蛮漬けの様にしても、美味しくいただけます。

