



# 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.24 さばのチャンチャン焼き

### 材料(4人分)

さば	半身 1枚	こしょう	適量
キャベツ	3枚	バター	大さじ 2
にんじん	1/2本	【味噌だれ】	
玉ねぎ	1/2個	白味噌	大さじ 4
まいたけ	1/2パック	酒	大さじ 2
かぼちゃ	80g	砂糖	小さじ 1
塩	適量		



### <作り方>

1. さばに塩、こしょうをふる。キャベツは4cm角、にんじんは2mm厚の半月切り、玉ねぎは1cm幅のスライス、まいたけは手でほぐし、かぼちゃは3mm厚の一口大に切る。みそだれの材料を混ぜる。
2. フライパンにバターを熱し、さばの皮目を下にしてのせ、周りに野菜を散らしてこんがり焼き、さばをひっくり返す。
3. みそだれを半量はさばに塗り、残りは野菜にからめ、ざっと混ぜる。



### ワンポイントアドバイス



北海道の鮭のチャンチャン焼きをさばに変えてみました。北海道では特産品のじゃがいもを加えますが、今回はかぼちゃにして、人参と共にカロテンたっぷりの栄養満点メニューにアレンジしました。

バターでさばの皮目をこんがり焼くと、香ばしくいただけます。さばを焼いている間に周囲でお野菜にも火が通り、一石二鳥のメニューです。

お皿に取り分ける場合は、さばを崩して全体を混ぜてください。

バーベキューにも最適なメニューなので、大勢が集まったパーティーなどでも作ってくださいね。

