



# 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.26 さばカレー

### 材料(4人分)

さばの半身 300g  
塩麴 大さじ1  
片栗粉 大さじ3  
塩ゆでスナップエンドウ 適量

### 【カレーソース】

しょうが 半かけ  
玉ねぎ 1/4個  
にんじん 1/4本

### 【カレーソース(続き)】

えのき茸 40g  
しめじ 40g  
カレー粉 10g  
酒 大さじ1  
しょう油 大さじ1/2  
だし汁 1カップ  
サラダ油 適量  
塩 〃  
こしょう 〃



### <作り方>

1. さばは2cm幅に切り、塩麴をまぶしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で半日置く。
2. 玉ねぎ、にんじん、しょうがはせん切りに、えのき茸、しめじは手でほぐす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、玉ねぎ、にんじんをじっくり炒める。えのき茸としめじを加えて香ばしく炒め、カレー粉を加える。
4. カレー粉が香ばしく炒まったら、酒、しょう油、だし汁の順で加えて軽く煮込み、水溶きの片栗粉少々でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。
5. 1のさばの水分をペーパータオルでとり、片栗粉をまぶし、多めのサラダ油でこんがり揚げ焼きする。
6. 皿にさばを盛り、カレーソースをかけ、スナップエンドウを半分に開いて飾る。



### ワンポイントアドバイス



千葉県銚子の信田(しだ)缶詰のサバカレーはカレールウで煮込んでありますが、本レシピは表面はカリッと香ばしく、中はジューシーで柔らかいさばに、カレーソースをかけました。

パサつきがちなさばも、塩麴に漬けて焼くことにより、風味豊かで柔らかく仕上がります。

