



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>

No27 さばのキムチ炒め

材料(2人分)

さば	2切	にら	40g
ねぎのみじん切り		酒	大さじ1
	大さじ2	しょう油	大さじ1
しょうがのみじん切り		ごま油	大さじ1
	小さじ1	塩	適量
キムチ	120g	こしょう	〃
もやし	120g		



<作り方>

1. さばは一口大に切り、塩、こしょうをまぶす。もやしはひげ根を取り、ニラは長さ4cmに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、さばをソテーする。キムチを加えて香ばしく炒め、もやしを加える。
3. 酒、しょう油を回し入れ、にらを加えてひと混ぜする。



ワンポイントアドバイス



豚キムチ炒めのさばバージョンですが、発酵食品との出会いを果たし、シャキッと炒めたもやしの触感が絶妙なので、炒めすぎないようにご注意ください。

炒め物に使うキムチは、熟成して酸味の少し出ているものの方がよりさっぱりして、深い味わいとなります。

