



山陰浜田港お魚料理教室

しまねお魚センター調理室

初秋の魚・・・サバを使ったメニュー

平成 29 年 9 月 7 日(木)

★黒米の梅干し入りごはん

材料名	6 人分	作り方
米	300g	① 米を洗う。 ② 黒米を洗って水に浸しておく。 ③ ①②梅干しを一緒にして炊飯器で炊く。
黒米	30g	
梅干し	1 個	

★サバの味噌煮 骨付き片身を使う

材料名	6 人分	作り方
サバ	6 切れ	① サバを二枚におろし、サバの皮目に軽く切り目を入れる。 ② ザルの上にサバを並べ、熱湯をさっとかける。 ③ 鍋に A を入れ、煮立ってきたら、サバの皮目を上にして入れる。落し蓋をして中火で 5 分くらい煮る。 ④ アクを取り、輪切りにした生姜を入れ、弱火で 5 分くらい煮る。 ⑤ 最後にピーマンを入れて 1 分くらい煮る。 ⑥ 針生姜をトッピングする。
水	300cc	
みりん	100cc	
酒	200cc	
味噌	大 3	
砂糖	大 2	
醤油	大 1	
生姜	1 かけ	
ピーマン	3 個	

★たっぷり野菜とサバの南蛮漬け 中骨を取り除いた片身を使う

材料名	6 人分	作り方
サバ	6 切れ	① サバを三枚おろしにして中骨を取り、食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振る。水気を取り、片栗粉をつける。 ② フライパンに 0.5～1 cm 程油を入れ、サバを揚げ焼きする。 ③ 玉ねぎを薄く切る。人参を千切りにする。 ④ 玉ねぎ、人参、しめじに酒を振り、さっと炒める。 ⑤ 葱は小口切りにする。鷹の爪は種を取り、小口切りにする。大葉は縦半分に切り、千切りにする。 ⑥ A の調味料を合わせる。②、④、鷹の爪、生姜を入れ、味をなじませる。最後に葱、大葉をのせる。
塩こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
生姜	好み	
玉ねぎ	1/2 個	
人参	1/3 本	
しめじ	1 パック	
葱 鷹の爪 大葉	少々	
だし汁	50cc	
酢	80cc	
醤油	大 4	
砂糖	大 3	

★ネバネバ野菜と焼きサバのサラダ

材料名	6人分	作り方
サバ	6切れ	① サバの切身に塩を振る。
塩	少々	② フライパンにクッキングシートを敷き、サバを並べ、酒を振って、蒸し焼きにする。
酒	大3	
長いも	100g	③ かぼちゃは茹でてサイコロ切りにする。
モロヘイヤ	少々	④ 長いもは皮を剥き、サイコロ切りにして酢水につけ、ザルにあげる。
オクラ	6本	⑤ オクラは茹でて1cm幅の輪切りにする。
かぼちゃ	100g	⑥ モロヘイヤを茹で、食べやすく包丁でたたいておく。
ミニトマト	3個	⑦ 焼いたサバを大きめにほぐす。
マヨネーズ	大3	⑧ Aを合わせてドレッシングを作り、サバ、全ての野菜を合わせる。
めんつゆ	大4	
練りわさび	少々	

★生八つ橋

材料名	12個分	作り方
白玉粉	40g	① 耐熱性のボールにAを入れ、泡立て器などでよく混ぜておく。 ② ①に水を加え、さらによく混ぜる。 ③ ふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで2分加熱する。 ④ レンジから出してヘラでよく混ぜる。 ⑤ 再びラップをしてレンジに1分40秒かける。生地に透明感がでて、つやがあればOK。白っぽい感じなら追加加熱する。 ⑥ バットにきなこシナモンを合わせてよく混ぜておく。 ⑦ 生地ができたら、⑥に出してきなこシナモンをまぶす。 ⑧ 乾いたまな板にクッキングシートを敷き、⑦を粉ごと移し、めん棒で生地を薄く伸ばす。 ⑨ 正方形になるように12等分に包丁で切り、丸めた餡をのせて半分に折る。
上新粉	50g	
砂糖	40g	
水	120cc	
きな粉	大3	
シナモン	小1/2	
餡	100g	



管理栄養士 長野 操子

