

美味^おしいよ^いこそ^こすか^か

地産地消

今月の食材は

サバ



横須賀のサバの漁獲量はイワシに次いで2位となっています。銀白色のおなが特徴のマサバは、秋から冬に脂が乗って特においしい季節となります。ゴマのような斑点があるゴマサバは、マサバに比べて脂は少なめですが、年間を通して味が安定しています。選ぶポイントは、えらが鮮紅色^{せんじゅうく}で、体に張りがあるものです。

地産地消ショップの プロの料理人が紹介

食べたい時にパツと作れる
おしゃれなメイン料理

サバの くんせいサラダ

【材料（2人分）】

- サバのくんせい
- サバ 1尾
- 桜チップ 大さじ 2
- ざらめ 大さじ 3
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 油 適量
- ドレッシング
- オリーブオイル（なければサラダ油） 大さじ 3
- 米酢 大さじ 2
- おろしにんにく 1かけ
- 塩 小さじ 3分の1
- こしょう 少々
- しょうゆ 少々

- ① サバを3枚におろし、塩・こしょうをなじませ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ② 桜チップとざらめを混ぜてアルミホイルに乗せる。
- ③ 深鍋に油を引き、②を置く。水分を切った①を網に乗せ、②と間隔をあけるように入れる。
- ④ **ここがポイント!** もう一つ深鍋を用意してひっくり返し、③の鍋に合わせてふたをする。

プロの料理人から一言

生のよこすか野菜と一緒にたくさん食べてください。昔は桜チップの代わりに家にあるほうじ茶などを使って作りました。仕上げにかんきつ類やバルサミコ酢を加えるとより本格的です。

98

担農林水産課 ☎(822)82

でもおいしいです。

くんせいをパンに挟ん

でもおいしいです。

パサパサしません。

● くんせいにすると、脂

の少ないゴマサバでも

盛り付けて、ドレッシン

グをかければ完成。

