

出雲のお魚クッキングレシピ 《サワラ》

《サワラの白菜蒸し》

～白菜としめじと一緒にレンジで千！～



材 料

[3～4人前]

鯖	3切れ	昆布	1枚
しめじ	少々	めんつゆ	30ml
人参	少々	水	30ml
小ネギ	少々	七味	少々
白菜	少々		

作 り 方

- 1 白菜を千切り、ニンジン成型抜き。
- 2 お皿に昆布、白菜、鯖、しめじ、ニンジンの順で重ね、めんつゆと水を混ぜたものを上からかけ、ラップをしてレンジで3分。
- 3 小ネギや七味をかけて出来上がり。

コメ ント

※ 刺身用の切身をバーナーで炙ただけでも美味しくいただけます。

《サワラの昆布茶焼き》

～塩と昆布茶をまぶして焼くだけ！～



材 料

[3～4人前]

鯖	3切れ	塩	少々
昆布茶	小さじ2	油	適量
大根おろし	適量	レモン汁	適量
大葉	適量		

作 り 方

- 1 鯖に、塩と昆布茶をまぶす。数分おいてなじませる。
- 2 フライパンに油を熱し、魚を入れてこんがり焼く。(アルミホイルで覆って蒸し焼きのようにする)
- 3 弱火にしてアルミで覆ったままじっくり焼く。
- 4 大葉、カイワレ、レモンなどを添えて出来上がり。

コメ ント

※ サワラは、癖が少ないため焼物、酢メ、造り、味噌漬けなど料理の範囲は広い。