

野木町地産地消メニュー



⑨7 焼きさばの南蛮漬け

調理時間 35 ~ 45 分

サバには片栗粉をつけて焼くことで、漬けダレの味が絡みやすくなり、野菜の旨みも存分に感じられる一品です。

食材の旬

鯖 11月～2月

たまねぎ 3月～5月

ピーマン 6月～9月



【材料】

生さば	2切れ
塩	少々
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	小さじ 1/3 本
ピーマン	1/2 個

(A)

赤唐辛子	少々
しょうゆ・みりん	各小さじ2
お酢・水	各大さじ1
ケチャップ	小さじ1/2

【作り方】

- ① さばはそぎ切りにし、塩を軽くふって、汁気をふく。
- ② ①のさばに薄く小麦粉をまぶす。フライパンに油を入れ、さばを皮目から焼き、両面を焼く。火が通りにくいようなら、酒(分量外 大さじ1)を入れふたをし、蒸し焼きにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは薄切りにする。
- ④ パットにAを入れ混ぜ合わせ、③を加える。
- ⑤ ④さばが焼きあがったら、すぐに④に漬ける。時々裏返ししながら15分程漬ける。

～ひとくちメモ～

漬けこむ時間によって味の濃さが変わるので、お好みの漬け時間でお召し上がりください。