

東信水産
お魚かんたん
レシピ

さばのおろし煮



292 Kcal
(1人分)

調理時間 30分

さば

みんなが大好きな「揚げだし豆腐」の〈お魚版〉といったお料理です。
揚げることによって鯖特有のくせが抜け、うす味のおだしを含んだ大根おろしが油けをやわらげるので、いただきやすく、ほっとする味わい。
おなじみのおいしそうない匂いに、青魚が好きなかたはもちろん、
ちょっと苦手というかたも思わずにっこり。
旬の野菜も一緒に揚げれば、バランスのよい一皿になります。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

さばのおろし煮

みんな大好き! 揚げだしのお魚版♪

292 Kcal
(1人分)

調理時間 30分



材料 (2人分)

- ・さば 2切れ
- ・なす 1個
- ・まいたけ 適量
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油 適量

【煮汁a】

- だし汁 100ml
- 酒 大2
- うすくちしょうゆ 大1
- みりん 大1

- ・大根(おろして水けをきる) ... 150g
- ・青ねぎ 適量
(小口切りにし、水にさらしてしぼる)

作りかた

- ① さばの切り身の腹骨をすき取り小骨を抜く。
うすく塩(分量外)をふって15分おき
水けを拭く。皮に切り込みを入れる。
なすは、皮を縞模様にむいてタテヨコに切る。
- ② 170℃に熱した油でなすを素揚げする。
まいたけとさばには小麦粉をまぶし
それぞれ揚げる。
まいたけはかりっと、さばは浮いてくるまで
2分ほど。
- ③ 鍋に煮汁aを沸かし、②のなすとさばを入れ
中火で3~4分煮たら大根おろしを入れ
あたたまる程度煮る。
- ④ 大根おろしをからめながら器に盛り
まいたけと青ねぎを添える。



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社