



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「青背の魚料理！」

11月放映分レシピ

🍷 さばの味噌煮

材 料(4人分)

さば切り身…4切れ
水…1カップ
酒…おおさじ4
昆布…3cm長さを2枚
しょうが…2かけ
砂糖…おおさじ4
みぞ…おおさじ3
白味噌…おおさじ1
長ネギ(1本)

作 り 方

1. わけぎまたは長ネギは斜め切りにし、生姜はせん切りにする
2. さばは片身を半分にして、皮に浅く切り目を入れる
3. フライパンに水・酒・昆布を入れて煮立たせ、さばの皮を上にして入れ、一煮立ちさせる
4. さばの周りが白くなったら、生姜を入れ、弱めの中火にしてアクを取る
5. 砂糖を入れ、落としふたをして、8分煮る
6. 味噌を煮汁少々で溶きのぼして加え、さらに7分煮る
7. 煮汁が少なくなってきたらふたを取り、フライパンをゆすって煮汁を全体にからめる
8. わけぎ(ネギ)を加えて、さっと煮る

🍷 いわしのカレー揚げ

材 料(4人分)

いわし…20尾
カレー粉…小さじ1
しょうゆ…おおさじ1
かたくり粉…おおさじ4
揚げ油…適量
添え野菜として
じゃがいも…3個
にんじん…1/2本
パセリ…少々
ドレッシング

作 り 方

1. イワシは手で頭を落とし、内蔵を取り出してさっと水洗いをする
2. イワシのカレー粉としょうゆで下味をつける(30分以上)
3. 余分な水分を取り、かたくり粉をつけて油で揚げる

🍷 サンマのかば焼き丼

材 料(4人分)

サンマ…4尾
塩…少々
小麦粉・サラダ油 大さじ4
ヤマイモ…200g
白髪ネギ…1/2本分
針しょうが…1かけ
練りわさび…適量
ごはん…600g
砂糖…おおさじ3
しょうゆ…おおさじ6
みりん…おおさじ2
しょうが汁…おおさじ1
酒…おおさじ2

作 り 方

1. サンマは3枚に下ろし、1枚を2等分して16切れにする。うす塩をしておく
2. 白髪ネギと針しょうがと混ぜておく
3. 1のサンマに小麦粉をつけて(ビニールの中で)、フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く
4. 一度サンマを取り出し、フライパンをきれいにし、Bのタレをわかし、3を加えて蒲焼きを作る
5. やまいもをすりおろす
6. 丼にご飯・やまいものすりおろし・サンマのかば焼き・白髪ネギの順に載せ、練りわさびを添える

🍷 塩昆布のサイコロサラダ

材 料(4人分)

だいこん…300g
きゅうり…2本
セロリ…1本
にんじん…小1本
しょうが…1かけ
塩…小さじ1 酢…大さじ3
砂糖…小さじ1 醤油…小さじ1
塩昆布…20g

作 り 方

1. だいこん・きゅうり・セロリは1.5cm角切りにする
2. にんじんは、1.3cm角切りにし、軽くゆでる
3. しょうがは千切りにする
4. 1と2に塩小さじ1と3を混ぜて少しおき、水気を切る
5. Aであえ、塩昆布を混ぜる

🍷 ジンジャーシャーベット

材 料(4人分)

粉ゼラチン…小さじ1/2
水…おおさじ1
砂糖…70g
水…300cc
しょうが汁…大さじ1
しょうが…1かけ

作 り 方

1. ゼラチンは水にふり入れて、約15分おきます
2. 鍋に砂糖と水を入れて煮溶かし、火を止めて1を加えて冷まします
3. しょうが汁を加え、流し箱に入れて冷凍庫で2時間冷やし固めます
途中30分ごとにフォークで全体をかき混ぜては凍らせませす
4. しょうがは千切りにして、水にさらし、3を盛った上に飾ります