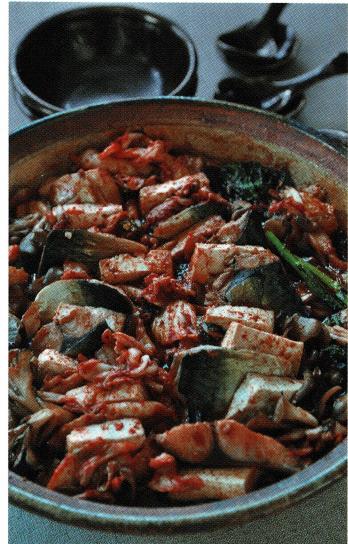


# 人気のお料理

## 鯖のチョンゴル（韓国風・鍋料理）

### ■ 材 料（3～4人分）

サバ	2尾	(タレ)	醤油	大さじ6
砂糖	大さじ2		コチジャン	大さじ2
キムチ	300 g.		すりゴマ（白）	大さじ1
木綿豆腐	1丁		みそ	大さじ1/2
ねぎ	2本		おろしにんにく	大さじ1
舞茸	2袋			
春菊	1袋			
ごま油	大さじ1			



### ■ 作り方

1. サバは三枚におろして骨を抜き、一枚を4つに切る
2. 切ったサバを、作ったタレの二分の一の量に漬ける
3. 豆腐・春菊を5cmの長さに切り、舞茸は小房に分けておく
4. ねぎは4センチ長さに切り、縦5ミリ幅のせん切りにする
5. 鍋にごま油をひき、ねぎをしきつめる
6. キムチ・サバ・豆腐を交互に並べ、脇に春菊・舞茸を入れ込む
7. 残りのタレに水300ccを加えて鍋に入れ、煮立てる

## 加工品を使ったお手軽レシピ



足が早いサバは、一般家庭では干物で食べる機会も多いのではないかでしょうか。生のサバはもちろん美味しいですが、干物を使うと下処理要らずでとても便利です！

※「足が早い」とは、すぐに鮮度が落ちるという意味

### 干物の南蛮漬け

#### ■ 材 料（2人分）

サバの干物	1枚	薄くスライス
紫玉ねぎ	1/4個	薄くスライス
カラービーマン	各色1/2個	薄くスライス
生姜	10 g	針生姜（極細せん切り）
醤油	30 c.c.	
日本酒	50 c.c.	
みりん	50 c.c.	
酢	50 c.c.	
鷹の爪	1本	
砂糖	大さじ1	

揚げない！  
捌かない！

調味料

#### ■ 作り方

1. 鍋に調味料をすべて入れ煮立たせ、砂糖が溶けたら、カラービーマン・紫玉ねぎ・生姜を入れ、1分煮て火から下ろす
2. サバの干物を色よく焼いてから頭と尾を除き、身を4センチ幅くらいに切り、熱いうちに1の漬け汁に漬ける

※ アジやイワシ、または他の魚の干物でも美味しく作れます！

# 人気のお料理

## いわし明太

### ■ 材 料 (2人分)

イワシ	2尾	
明太	1腹	割り箸を転がして薄皮を取り、ほぐす
シソの葉	5枚	粗みじんぎり
日本酒	小さじ1	

### ■ 作り方

1. 明太は日本酒を加え、シソの葉とあえる
  2. イワシの頭を落とし、内臓をきれいに取ってから手開きし、中骨を取る
  3. イワシに1を詰め、元のイワシの形になるよう形を整える
  4. グリルを熱し、3を片面5分、返して3分ほど色よく焼く
- ※ フライパンで焼いても可能  
※ オーブントースターでも可能 (10分から15分)



## 加工品を使ったお手軽レシピ

缶詰のオイルサーディンで和・洋・中!

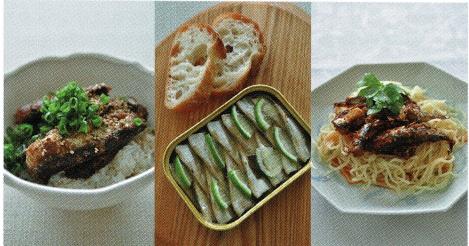
### ■ 材 料 (1人分)

オイルサーディン	1缶
ごはん	1膳
白ごま	適宜
青ネギ	適宜 みじん切り

### ■ 作り方

1. 缶を開いて油と一緒にフライパンにあけ、表面がカリとなるまで焼く
2. 醤油を振り入れ、七味を振る
3. 丂にごはんをよそい、その上にフライパンの中身をあける
4. 最後に青ネギ・白ごまを散らす

和



### ■ 材 料 (1人分)

オイルサーディン	1缶
ライム	1/2個
パケット	適宜

### ■ 作り方

1. 缶を開いたら、そのまま火にかける
2. グツグツしてたら缶を火から下ろし、扇形の薄切りに切ったライムをはさみ、さらに上から絞ったライム果汁をかける
3. パケットに乗せて、いただきます！

洋

### ■ 材 料 (1人分)

長ねぎ	大さじ1	みじん切り
生姜	大さじ1	みじん切り
にんにく	1かけ	みじん切り
紹興酒	大さじ1	
豆板醤	小さじ1	
ラー油	大さじ1	(辛さの好みで調節)
黒酢	小さじ1	
香菜	適宜	中華麺 1袋

### ■ 作り方

1. 鍋に缶の油だけをあけ、長ねぎ・生姜・にんにくを香りが立つまで炒める
  2. 缶に残ったサーディン、紹興酒、豆板醤を加えて更に炒め、ラー油・黒酢を加える
  3. それらを中華麺の上に乗せ、香菜を飾る
- ※ このままおつまみにしても大変美味です

料理 / 馬場香織 撮影 / 水谷景子