

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)	
砂糖	大さじ 2	醤油	大さじ 6
キムチ	300g	コチジャン	大さじ 2
木綿豆腐	1丁	すりゴマ (白)	大さじ 1
ねぎ	2本	みそ	大さじ 1/2
舞茸	2袋	おろしにんにく	大さじ 1
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 5 cm 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だろうか。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	
紫玉ねぎ	1/4 個	薄くスライス
カラーピーマン	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	3.0 c.c.	
日本酒	5.0 c.c.	
みりん	5.0 c.c.	
酢	5.0 c.c.	
鷹の爪	1 本	
砂糖	大さじ 1	

調味料

揚げない！
捌かない！

■ 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、カラーピーマン・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

和

醤油	大さじ1
七味	適宜

■ 作り方

1. 缶を開いて油も一緒にフライパンにあけ、表面がカリッとなるまで焼く
2. 醤油を振り入れ、七味を振る
3. 丼にごはんをよそい、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

■ 材 料 (1人分)

オイルサーディン	1缶
ライム	1/2個
バケツ	適宜

洋

■ 作り方

1. 缶を開いたら、そのまま火にかける
2. グツグツしてき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. バケツに乗せて、いただきます!



■ 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

中

■ 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