

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

## さばの焼き浸し

～季節の野菜を添えて～

さば



### 材料

- ①さば(3枚卸) (1尾分)
- ②塩 (小さじ1/2)
- ③白ねぎ(干切り) (1/2本)
- ④生姜(干切り) (1片)
- ⑤水 (150cc)
- ⑥しょうゆ (大さじ3)
- ⑦酢 (大さじ4)
- ⑧砂糖 (大さじ3)
- ⑨輪切り唐辛子 (小さじ1/2)

### 作り方

- ①さばの水気をとる。塩小さじ1/2を振り、冷蔵庫で30分置く。  
その間に白ねぎと生姜の干切りを作り、ボウルに入れ合わせておく。
- ②材料⑤～⑨を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてバットに入れる。
- ③冷蔵庫からさばを取り出し、再び水気をとる。
- ④フライパンまたは魚焼きグリルでさばを香ばしく焼く。
- ⑤さばをバット(作り方②を参照)に浸し、30分程度おいて味をなじませる。
- ⑥お皿にさばを盛り付け、白ねぎと生姜の干切りと季節の野菜を添えて完成。

【ポイント】さばに塩を振り水気をとることで、臭みを除くことができ、焼いた時にパリッと香ばしく仕上がる。