

「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

いわしのさんが焼き



材料

いわしすりみ	200g
白ネギ	1/3本
おろし生姜	小さじ1
みょうが	1個
溶き卵	1/2個分
味噌	小さじ2
青シソ	2枚
(梅ソース)	
梅干し	1個
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

1. 白ネギ、みょうがはみじん切りにする。梅ソースの梅干しは種を取り除いて軽くつぶす。
2. ボウルに青しそ以外の材料を入れ、全体をよく混ぜる。
3. 2等分にして丸く成型し、青シソをそれぞれ片面にのせる。
4. フライパンにサラダ油をいれて熱し、両面焼く。
5. 火が通ったら梅ソースの材料を加え、全体にからんだら盛り付けて完成。

【ポイント】

・千葉の郷土料理で、アジやさんま、イワシなど新鮮な魚を薬味・味噌と一緒に包丁でたたいて作る「なめろう」がありますが、それを焼いたものが「さんが焼き」の起源とされています。

・玉子を入れなくてもいいですが、入れたほうが柔らかい仕上がりになります。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

