

🐟 平成24年度第1回おさかな料理教室作品



ブリのさっぱりねぎ塩ダレ

●使用するお魚…サバ

材料（6人分）

●さば切身（3枚卸しを片身で3等分にしたもの）…6切れ ●玉ねぎ…80g ●パプリカ…30g ●えのき茸…100g ●赤唐辛子…1本 ●米酢…100ml ●水…50ml ●砂糖…大さじ1 ●薄口醤油…大さじ2分の1 ●濃口醤油…大さじ1 ●青シソ…5枚

🐟 作り方

- ①玉ねぎは縦半分にし、繊維に沿って薄切り。パプリカはできるだけ細い千切りにし、サッと茹でる。えのき茸は根元を落としほぐして、サッと茹でる。赤唐辛子は種を取り小口切り。
- ②漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、玉ねぎ・パプリカ・えのき茸・唐辛子を混ぜておく。
- ③サバは食べやすい大きさに切り、水気を拭き、よく熱した網で両面を焼き、熱いうちに2に漬け込む。
- ④器に盛り、シソを天盛りする。