

🐟 第21回イチ押し！旬の魚料理コンクール料理人賞作品



サバ大福

●考案者…板垣 徳美さん（鹿児島純心女子短期大学）

●使用するお魚…サバ

材料（2人分）

●サバの切り身…1尾 ●お湯…500cc ●レモン汁…10g ●生クリーム…100cc ●砂糖…5g ●もち粉…125g ●水…65cc ●砂糖…10g ●生クリーム…10g ●牛乳…10g ●砂糖…5g

🐟 作り方

- ①サバの切り身にはお湯をかけて、それからレモン汁をかける。
- ②サバをグリルで数分焼く→粗熱をとって身をほぐす
- ③もち粉に砂糖と水を加え、電子レンジで2～4分加熱する。（水分はとばさないように気をつけて）
- ④4分加熱が終わったら、熱いうちに中身をくるむ
- ⑤上に少し味噌をぬって出来上がり。

※大福の中身

- ①生クリームをしっかりと泡だてる（ツノがたつまで）
- ②生クリームをしぼりで出し、冷蔵庫で保存していく。
- ③鍋に生クリームと牛乳と砂糖を入れて、煮詰めていく。（ミルクのコンフィチュール）
- ④固まった生クリームと煮詰めたコンフィチュール、サバの身をもち生地ではさむ。