

# 千葉のさかな料理に挑戦！

おさかなが新鮮であれば、どんな料理もおいしく作れます。

頭から尾まで無駄なく使って、おいしいおさかな料理を作ってみましょう！

## サバのおろし方

- 1.表面のぬめりを洗い、胸びれの付け根から 包丁を入れ、頭を切り落とす。
- 2.腹に切り目を入れ、内臓を取り出し洗って、水気をふく。
- 3.腹側から包丁を入れ、中骨の上を尾まで切り開く。
- 4.背びれの上を尾から頭の方に包丁を入れ、中骨まで切り開く。
- 5.尾の付け根に切り目を入れ、中骨の上を包丁で切り放し、腹骨をそぎ切る。
- 6.裏側も同様に切る。  
(5までは二枚おろし、6までは三枚おろし)
- 7.中骨の小骨を骨抜きで抜く。

## サバの味噌煮

材料	作り方
さば 2枚	1、鍋に生姜薄切り、水、酒、砂糖、味噌半量を混ぜ火にかける。
生姜（薄切り） 3〜4枚	2、煮立ってきたら、さばを並べて入れ、落としふたをして約10分煮る。
赤味噌 大さじ2	3、残りの味噌を煮汁で溶いて加え、さらに5〜6分煮る。
砂糖 大さじ2	4、さばを取り出し、皿に盛る。
酒 大さじ2	5、煮汁を弱火で煮詰め、とろみがついたら さばの上にかける。
水 1カップ	6、針しょうがをのせる。
生姜（千切り） 少々	

## サバのラビゴットソース

材料	作り方
さば 2枚	1、さばを半分に切る。
塩 少々	2、塩、こしょうを振り、10分おく。
酒 少々	3、トマト、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
小麦粉 少々	4、ドレッシングの調味料を合わせ、3を加える。
サラダ油 大さじ2	5、さばの水気をふき、小麦粉をつける。
酢 大さじ2	6、フライパンを温め、サラダ油を入れ、5のさばの両面を中火で焼く。
塩 少々	7、皿に取り、4のソースをかける。
こしょう 少々	
サラダ油 大さじ2	
トマト 1個	
玉ねぎ 1/4個	
パセリ 少々	

## サバのトマトソース煮

※①下味

材料（4人分）	
サバ	1尾
①塩	小さじ 1/3
①酒	小さじ 2
①しょうが汁	小さじ 1/3
小麦粉	大さじ 4
揚げ油	適量
生姜（刻み）	1かけ
ニンニク（刻み）	1かけ
マッシュルーム	4個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
サラダ油	大さじ 3
トマト水煮	200cc
ケチャップ	大さじ 3
塩	1/4個
酒	大さじ 1
スープ	50cc
こしょう	少々
グリーンピース （冷凍）	20g
粉チーズ	適量

※②トマトソース

### 作り方（※1参照）

1. サバを2cmそぎ切りにする。
2. 1に下味(※①)をつけ、小麦粉をまぶし、170℃に温めた揚げ油で揚げる。
3. 生姜・ニンニクは刻み、マッシュルームは薄切り、玉ねぎは角切り、人参は薄切りにする。
4. 油を入れ熱した鍋に、ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム入れて炒め、トマトソースの合わせスープ(※②)を加え、20分煮たら、2の魚を入れる。
5. 熱湯を通したグリーンピースを入れる。

※コンソメ粒1個を加えたもの

## サバのつみれ汁

つみれ用

材料（4人分）	
サバ	半身
長ネギ <small>（みじん切り）</small>	1/4本
生姜 <small>（おろし）</small>	少々
味噌	小さじ 1/2
出し汁	5カップ
大根	5cm
長ネギ	1本
味噌	大さじ 4

### 作り方（※1，2参照）

1. サバを三枚におろし、骨・頭を利用し、だしを取る。
2. 皮を剥き、細切りにする。
3. 刻みネギ、おろし生姜、味噌を加え、たたく。
4. 鍋に出し汁を入れて火をかけ、薄切りにした大根を入れ、ゆでる。
5. 大根に火が通ったら、3のつみれを入れる。
6. 味噌で味付けをして長ネギの薄切りを加え、火を止める。

## サバの骨せんべい

### 材料

サバの骨	適宜
揚げ油	適宜
塩	少々

### 作り方

1. サバの中骨を水で洗い、水気をよくふく。
2. 弱火から中火の油でゆっくり揚げる。
3. 熱いうちに少量の塩を振る。