

# RECIPES



今月のレシピ (12月22日更新)

## さばのしょうが焼き

「参上！お助け料理人 平野寿将の夜明け レシピ完結編」(ソニー・マガジズ) 46P

しょうが焼きを“さば”で作るレシピ。

しょうがの絞り汁はたれに使い、もぐさしょうが(絞った残り)は上にのせて、無駄なし活用。

### えびとかぶのサラダの 材料・4人分

さば(3枚におろしたも

の): 1尾分

かぼちゃ: 1/4個

キャベツ: 1/4個

塩、こしょう: 各適量

マヨネーズ: 大さじ3

炒りゴマ(白・黒): 各少々

たれ

しょうが: 1片

酒、しょうゆ: 各1/4カップ

ブ

みりん; 大さじ2弱

サラダ油: 適量

小麦粉; 適量

サラダ油: 適量

小麦粉: 適量

### さばのしょうが焼き

1. かぼちゃは種とワタをとって薄切りにし、塩、酒各少々(分量外)を加えたたっぷりの湯で竹串がスッと通るまでゆでる。
2. キャベツはせん切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1をまぶして手でもみ、しんなりしたら流水でさっと洗って水気をきる。マヨネーズと炒りごまを混ぜる。
3. たれを作る。しょうがは皮をむいてすりおろして絞り、絞り汁に酒、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜる。もぐさしょうが(絞った残り)もとっておく。
4. さばの皮目に十字に包丁目を入れ、塩、こしょう各少々をふって5分ほどおく。
5. フライパンにサラダ油適量を熱して1を並べ入れ、きつね色に焼いて中まで火を通し、とり出す。
6. 5のフライパンにサラダ油大さじ2強を足し、4に小麦粉をまぶして並べ入れ、こんがり焼き、たれを回しかけて味をからめる。**お助けポイント！お助け技！**
7. 器に2, 5, 6を盛り、さばの上にももぐさしょうがをのせる。

**お助けポイント！** 出てきた脂はとり除く

**お助け技！** 多めの油で焼く