

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

いばらきの「水産加工品」簡単レシピ②

焼きサバとわかめのおろし酢



<材 料>

サバの干物……………2 枚

塩わかめ ……………30g

大根 ……………300g

(合わせ酢)

梅酢 大さじ 1

梅干 1 個

砂糖 大さじ 1/2

<作り方>

- ① サバはグリルで焼き、ほぐしておく。
- ② わかめは、塩を洗いサッと湯通しをし、水に取り、水気を良く絞り一口大に切る。
- ③ 大根をおろし、水気を適度に絞り、合わせ酢と混ぜる。①②を加え和える。

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会