

サバの梅肉煮

材 料 (4人分)

•サバ …………… 1匹

(A)

•酒 ……………大さじ3

•醤油 ……………大さじ2

•みりん ……………大さじ2

•酢 ……………大さじ1

•種を取り除いた梅干

……………2個

•水 ……………大さじ3

作 り 方

- ① 鍋に(A)を入れ、火にかける。
- ② ①が沸騰したら下処理をしたサバを入れ、落とし蓋をし、弱火にする。
- ③ 汁気が少なくなれば出来上がり。

プロが教える魚情報！

生の状態で購入した魚は、冷蔵庫で保存して、1日2日で食べきってしまうのが好ましい方法ですが、それ以上になる場合はラップで包んで冷凍保存したほうがいいでしょう。とは言っても一ヶ月以内には使い切るようにしましょう。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会