

サバの酒蒸し

材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ
- 玉ネギ ……1個
- シイタケ ……4個
- 生姜 ……2片
- 酒・ポン酢 ……各100cc
- 青ネギ(小口切り) ……適量
- 油 ……適量
- 塩・コショウ ……少々

作 り 方

- ① サバの皮目に切れ目を入れ、塩、コショウをしておく。玉ネギ、シイタケ、生姜は薄切りにしておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、サバの両面を焼く。
- ③ 焼いたサバの上に、生姜、シイタケ、玉ネギをのせる。
- ④ 酒をふりかけ、フタをして蒸す。
- ⑤ 酒が蒸発して少なくなってきたら、ポン酢をふりかけ、フタをしたまま煮込む。
- ⑥ お皿に盛りつけ、細かく刻んだ青ネギを散らす。

プロが教える魚情報！

【煮付けなどには「日本酒」を注ぎ込め！】

日本酒には臭みを消すコハク酸やコクを与える旨み成分がたくさん含まれています。

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