

# サンマ大葉ばさみ

優秀賞

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」  
受賞者: 妙見隆二さん

## 材 料 (4人分)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| •サンマ ……………4匹 | •味噌 ……………大さじ4  |
| •大葉 ……………40枚 | •小麦粉 ……………適量   |
| •玉ネギ ……………1個 | •油 ……………適量     |
| •みりん ……………適量 | •プチトマト ……………適量 |
| •醤油 ……………適量  | •レモン ……………1個   |

## 作 り 方

- ① サンマは腹ワタをとり、3枚におろす。玉ネギはみじん切りにする。
- ② ①の腹ワタを包丁でたたいて、醤油、みりん、みじん切りにした玉ネギで混ぜる。
- ③ ②を大葉で包んで小麦粉をつけてフライパンに油をひいて、焼く。
- ④ ①の3枚におろした身の部分に小麦粉をつけて③と同じように焼く。骨身は素焼きにする。
- ⑤ 味噌にみりんを入れて混ぜる。
- ⑥ ④の身の部分に②で残った大葉と⑤をつけて、2枚を合わせて一口大に切る。
- ⑦ 骨身にも⑤をつけ、プチトマトやレモンと一緒に全てを盛りつける。

※平成20年8月20日に開催された魚料理コンテストのそれ捨てないで! 魚一匹食べつくしレシピ部門で入賞した作品です。