

鯖の蒸しもの

～鯖料理～

(約4人分)



材料

鯖	約40g～50g/1人・・・3枚下ろしにしたものを半身使用
塩	少々
A	長ねぎの青い部分
生姜	皮つきで2個・・・スライス
酒	大さじ1
清風ねぎ	1/2束・・・・・・・・・・斜め薄切り
白髪ねぎ	1本分
ごま油	100ml
醤油	大さじ1～2

作り方

- ① 鯖は軽く塩を振って出てきた水分をしっかり拭く
- ② 蒸し器に入るバットまたは皿に鯖、ねぎの青い部分、生姜、酒Aを加え中火で10分蒸す
- ③ ②のねぎや生姜を取り除き、鯖を皿の上に移し、上に白髪ねぎをの乗せ、テフロンのフライパンで煙が立つほどに熱したごま油と醤油をかけいただく

ココがポイントです!

とても香ばしくなり、食欲をそそります♪