

塩さば丼

●材料 2人分

ご飯	2人分 (360g)
すし酢	大さじ1杯半
炒りごま (白)	大さじ2
塩さば	半身2枚
※骨抜き (冷凍) を使いました	
ガリ	適宜 (お好みで)
※新生姜の甘酢漬けを薄切りにしてもOK	
青しそ	6枚
ミョウガ	1個



●作り方

- 1 炊いたご飯にすし酢と炒りごまを加え混ぜておく。
- 2 ミョウガは千切りにし、水にさらして水けを切る。青しそは千切りにする。
新生姜の甘酢漬けを使う場合、スライスする。
- 3 冷凍塩さばは、解凍せず皮がこんがりするように焼く。
※骨抜きでなければ、骨を抜く
- 4 丼に1の酢飯を盛り、その上にガリをのせ、3等分にした3の塩さばをのせ、
薬味の青しそとミョウガをのせる。

塩さばの魅力は

塩サバは、塩水に漬けて加工し、水分がほどよく抜けるため、生サバよりうま味が凝縮しています。塩サバは、旬の時期の脂がのっているものが使われることが多く、焼いて食べるだけでも美味しいですが、ごはんや麺類などとも相性がよいので、丼やお茶漬け、パスタやお酒のおつまみ、パンにはさんでなど…工夫次第でレシピが広がります。

生魚に比べて価格が比較的安定しており、生サバのように下処理をする必要がないため、冷凍庫に入れておくと、お弁当やもう一品欲しい時にもサッと調理でき便利ですね。好みのレシピを考えて作ってみませんか。

