



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.10

秋刀魚の昆布メ

材 料(5人分)

秋刀魚	……………	3本	リンゴ	……………	1ケ
ほうれん草	……………	2束	出汁昆布	… 秋刀魚の上身を挟める量	
舞茸	……………	2パック	酢	……………	… 適量
プチトマト	……………	5ケ			

作り方

1. 鮮度の良い秋刀魚を求め、3枚におろし中骨を抜き、薄塩をし30分置き、酢に5分漬けて皮を手でむく。
2. 1の水分を良く拭き、固く絞ったふきんで昆布を拭き1時間秋刀魚を挟み押ししておく。
3. ほうれん草をゆがき、束ねておく。舞茸は適当にさばき軽く塩をし、焼いておく。プチトマトは湯むきしておく。
4. リンゴの皮をむき、適当な大きさに切り、合わせ酢(水300cc、酢150cc、砂糖20g)で柔らかくなるまで炊き、冷まして水分を切っておき、ミキサーにかけペースト状にする。
5. 器に盛り付け、4で作ったリンゴ酢をかける。



今日の先生

レシピ指導 料理旅館 尾川
調理長 宮川 智仁氏

料理旅館 尾川

奈良県大和郡山市雑穀町17番地
TEL0743-52-2162



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内