



# 初雪のたよりとどく上頁



## しめ鯖のおから和え



鯖 デールのです  
チップと双子 美形鯖

「ま鯖」と「ごま鯖」が主に食用とされています。旨み成分が多く脂は血液をサラサラにして動脈硬化の予防に効果があります。  
EPA、DHAのです

### 1. 材料 (つくりやすい分量)

### 2. 下準備

しめ鯖

半身

たて半分にして 7.8mmの厚さに切る

(半身をパック詰めしてるのをよく見ます)

おから

100g

フライパンで空炒りをしてパウパウにする

かいわれ

2パック

根っこをカットして2~3等分にする

粒ごま

大さじ1

ゆず果汁

大さじ1と1/2 ← 今回はビン入りを使用

酢

大さじ1

※ おからの独特の香りをとばして、加える調味料をひかせるため

塩

ひとつまみ

なたね油かオリーブ油 大さじ1



ちよい高め！  
でもその分美味しい。  
だからムタなく大事に使います。  
横浜町でとれた菜の花でつくったなたね油

### 3. つくり方

しめ鯖、おから、かいわれを①でさっと和える。

味がなじんだ方が美味しいので ちよびり早めにおしたくも...



「ごま鯖」

「鯖の生き腐れ」って言葉がある位鮮度が落ちるのが早い魚です。その分加工品が多いのも特徴です。塩土ぼ、ハシコ、一夜干し、サリ干し、缶詰、けずり節、そしてしめ鯖も どのタイプの刺身にも出回らぬです。ポイント

