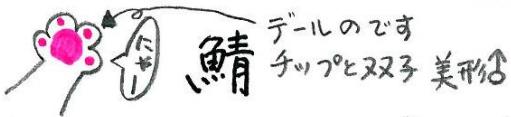




初雪のたよりととく上頃



しめ鯖のおから和え



テールのです
チップとヌク 美形

「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,γのです

1. 材料(つくりやすい分量)

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いるので
よく見ます)

2. 下準備

おから

100g…フライパンで空炒りをしてパラパラにする

かいわれ

2ハーフ…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

A
酢

大さじ1

*おからの独特の香りをとぼして、加える調味料をひき立てるため

塩

ひとつまみ

青森の魚
正しい高め!
ごもどの分美味しい。
だからムダなく大事に使います。
横浜町ごといた菜の花ご
つくた なたね油

なたね油かオーブ油 大さじ1

3. つくり方

しめ鯖、おから、かいわれをⒶでさっと和える。

味が甘じんだ方が美味しいので ちょっと早めにおしゃたくを…



『鯖の生き腐れ』って諺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。塩エバ、ヘシニ、一夜干し、カリ干し、缶詰けずり節、そしてしめ鯖もこれのピチッとは刺身にも出来るらしいです。ポイント

