

# 鯖と餅のきのこあんかけ



## 材料（4人分）所要時間 15分

鯖の切身	2 切
塩	少々
片栗粉	少々
刻み葱	少々
のり	少々
あん	
しめじ	1 株
柿の木茸	1 株
まいたけ	1 株
出汁	400 cc
みりん	40 cc
薄口醤油	35 cc
生姜のしぼり汁	少々

## 作り方

鯖の切身を2等分し、塩を軽くふる。

あんを作る。出汁、みりん、薄口醤油を合わせて火にかけ、沸騰したらきのこを入れ、しばらく煮る。きのこに火が通ったら水融き片栗粉でとろみを付け、生姜のしぼり汁を加える。

鯖に小麦粉をつけ、餅は半分に切って油で揚げる。

揚げた鯖と餅を器に盛り、あんをかけて刻み葱、のりなどをかけて出来上がり。

## ワンポイント

きのこはたっぷり入れた方がおいしくなる。

餅は揚げるとふくらむので小さめに切る。

鯖と餅は175 くらいの油で揚げ、4～5分程で火が通る。

## 食材について

縄文時代から日本人の食卓に上がっていたサバは、なじみが深く、今でも人気の高い魚ですが、特に脂の乗った秋から冬のものが最高です。宇和海ものは主に回遊してきたものをまき網で、また、三崎半島周辺や瀬戸内海ものは、主に居着いているものを一本釣りで漁獲されています。

三崎漁業協同組合の“岬（はな）さば”は、愛あるブランド産品に認定されています。

