

ごま油と香味野菜の香りで、ご飯もすすむ揚げさんまの中華甘酢しょうゆ

*材料(2人分)

さんま.....	2尾	しょうゆ.....	大さじ3
小麦粉、揚げ油、好みの野菜...	各適量	酢、水.....	各大さじ2
A [長ねぎ・しょうが・みょうが		B ※	砂糖、レモン(またはすだち)絞り汁
(みじん切り).....	各大さじ1	 各大さじ1
※ごま油以外の材料をポン酢にしても。			ごま油.....
			大さじ1/2

*作り方

- 1** **A**と**B**を混ぜ合わせてソースを作る。
- 2** さんまは3~4cm長さの筒切りにし、内臓を取って洗い、水けを拭く。
- 3** **2**に小麦粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。少量の油で揚げ焼きしてもよい。野菜は素揚げにする。
- 4** 揚げたての**3**に**1**のソースをかける。好みて香菜、一味唐辛子を散らす。



洋食屋さん風のコクのある深い味わい揚げさんまの赤ワインソース

*材料(2人分)

さんま.....	2尾	赤ワイン.....	300cc
小麦粉、揚げ油.....	各適量	玉ねぎ(薄切り).....	1/4個
にんにく、ししとう※、かぼちゃ、きのこ		A ブイヨン.....	300cc
など好みの野菜.....	各適量	バター.....	50g
※油はねを防ぐため、竹串で穴をあける。		こしょう.....	適量

*作り方

- 1** 鍋に**A**のワイン、玉ねぎを入れて10分ほど中火で煮詰め、水分が1/4量になったらブイヨンを加えてさらに煮詰める。
- 2** **1**の水分が半量になったらバター、こしょうを加える。
- 3** さんまは「揚げさんまの中華甘酢しょうゆ」と同様に揚げる。野菜は素揚げにする。
- 4** 皿に**2**のソースを敷き、**3**を盛る。



素焼きに熱いたれが香ばしいさんまの焼きびたし

*材料(2人分)

さんま.....	2尾	だし汁.....	大さじ4
大根おろし、すだち.....	各適量	A ※	しょうゆ、みりん..... 各大さじ3
			酒..... 大さじ1

*作り方

- 1** **A**を合わせ、ひと煮立ちさせて温めておく。
 - 2** さんまは半分に切り、グリルかクッキングシートを敷いたフライパンで焼く。
 - 3** **2**が熱いうちに**1**適量をかける。大根おろし、すだちを添える。
- ★筒切りのさんまで作り、焼き野菜と一緒にたれをかけても。

