

# 10月第1例会 ザ・主婦～銚子の鉄人～ レシピ集

参加者名	メニュー	材料	レシピ
早川	サバの漬け焼きあんかけ風味	人参 玉ねぎ ショウガ 片栗粉	サバの漬け焼きに万能だれで味付けした水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆずの風味を加える 盛り付けた後に錦糸卵をあしらえ、完成
進藤	サバの漬け焼きサラダ	キャベツ レタス	サラダのドレッシングに万能だれを使用、漬け焼きを乗せ、あんかけをかける 最後に錦糸卵を散らして完成
岩瀬(直)	焼きそば	麺 人参 もやし 白菜	人参、玉ねぎ、もやしを炒め、漬け焼きのぶつ切りを加え、別に焼いた焼きそばと合わせる
岩瀬(妻)	炊き込みご飯	白米2合 人参 きのこと	水できのこのご飯を炊きこみ、サバの漬け焼きをほぐしたものを混ぜ込み完成
佐々木	さばぎょうざ	サバー尾 生姜1/4 豆腐1/4 ニラ 1束 万能だれ 150ml	1. ショウガをすりおろし、ニラをみじん切りにする 2. 漬け焼きをほぐしたものと1. を豆腐とよく混ぜる 3. 万能だれとごま油を加え、よく混ぜる 4. 皮に包んで焼き目をつけ、水を加えて蒸し焼きにして出来上がり
山田	サバの香草焼きパイ包み	パイ生地 玉子	1. パイ生地を成形し、卵黄を塗る 2. サバの香草焼きを包み、オーブンで焼く
佐野	サバの包み焼	漬け焼き クッキングシート 野菜 きのこと	1. 万能だれに漬け込んだサバをクッキングシートに置き、上に細かく刻んだ野菜ときのこを乗せ、包む 2. フライパンでじっくり焼く
高橋	サバそーめん	そうめん 片栗粉	1. 漬け焼きを水溶き片栗粉で包む 2. そうめんを茹で、万能だれとあんかけ漬け焼きと合わせて盛り付ける
飯田	サバのキーマカレー	トマトピューレ 小麦粉 ガラムマサラ クミン ニンニク ショウガ カレー粉 人参 玉ねぎ ピーマン 漬け焼き	1. 玉ねぎを炒め、トマトピューレと万能だれを加えて一口大に切った人参・ピーマンを加えて煮込む 2. 香辛料を加える 3. 小麦粉を加え、とろみがつくまで煮込む 4. ニンニク・生姜を千切りにして加える 4. この間に漬け焼きを仕込み、焼きあがったら身をほぐす 5. 皮をカリカリに焼く 6. 4・5を加え、水気が飛ぶまで煮る
長崎	さばじゃが	人参 玉ねぎ じゃがいも	1. 野菜類を乱切りにカットし、万能だれで煮る 2. 漬け焼きを大きめにカットし、加える 3. 野菜に火が通るまで煮て完成

## 和食基本レシピ

### A. サバの漬け焼き

### B. サバの竜田揚げ

#### 【材料】

サバの切り身 数切れ

減塩万能だれ 適量

片栗粉 適量

#### 【A B 共通行程】

1. サバを3枚に卸します
2. 卸したサバを片身1/2にカットすします（大きい場合は1/3にカットしてください）
3. 切り出したサバを、冷蔵庫で24時間程度万能だれに漬けます

#### 【A】

4. サバの汁気を取り、フライパンでこんがり焼いて、完成です

#### 【B】

4. サバの汁気を取り、片栗粉をつけ180℃の油で5～6分揚げて、完成です

## 洋食基本レシピ

### A. 鯖の香草パン粉焼き(1人前)

材料…鯖(三枚おろしにしたもの)、万能ダレ、ローズマリー(ドライでも可)、小麦粉、生パン粉、

バルサミコ酢、オリーブオイル(サラダ油でも可)

- ① 鯖を三枚におろし、万能ダレ(適量)に漬込み、冷蔵庫で休ませます。(15～30分程度)
- ② ローズマリーを刻み生パン粉と混ぜます。(ローズマリーの代わりにドライのバジルやオレガノでもOK。)
- ③ 漬込んだ鯖を取り出し、ペーパータオルで水気をよくとり、小麦粉・②のパン粉の順に衣を付けます。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルをいれ、③の鯖を皮目から焼いていきます。(中火)
- ⑤ ④でパン粉に焦げ目が付いたら裏返します。焼く時間の目安は5～10分程度です。(両面で)
- ⑥ 鍋にバルサミコ酢30mlを注ぎ、弱火でとろみが出るまで煮詰めソースを作ります。(万能ダレに漬込むことで十分に味は出ますので、ソースは作らなくても大丈夫です。)

(味のアクセントとしてバルサミコ酢を提案致します。)

- ⑦ ⑥でとろみが出たら焼きあがった鯖にかけ完成です。

#### B 鯖とフレッシュトマトのパスタ(1人前)

材料…鯖(三枚おろしにしたもの)、万能ダレ、ローズマリー、ミニトマト、水菜、ニンニク、

オリーブオイル(ピュア)、オリーブオイル(エキストラバージン)、パスタ(乾麺)、白ワイン

- ① 鯖を三枚におろし、にんにく一かけを細かくみじん切り、ミニトマト4つを半分に切り、水菜適量を  
1.5cm程度の幅で切ります。
- ② おろした鯖をグリルします。魚焼き用の網やグリル版、フライパン等で焼いてください。  
(万能ダレに漬け込んでからグリルしても良いです)
- ③ ②でグリルした鯖は食べやすい大きさにカットしてください。
- ④ パスタを茹でます。(7~9分、麺による)
- ⑤ パスタソースを作ります。熱したフライパンにオリーブオイル(ピュア)とローズマリーを入れ、オイル  
にローズマリーの香りを付けます。香りが付いたらローズマリーは取り出してください。
- ⑥ ローズマリーの香りが出てきたら、みじん切りにしたニンニクを入れ、白ワインを加えます。
- ⑦ 白ワインのアルコールが飛んだら、万能ダレを30ml加えます。
- ⑧ ⑦が煮立ってきたら、カットしたミニトマトを入れ、潰します。
- ⑨ ⑧にグリルし、カットした鯖を入れます(麺が茹で上がる1分前くらいがベストです)、もうひと煮立ち  
させます。
- ⑩ 茹で上がった麺を入れ、水菜を加えます。エキストラバージンオイルをかけたら完成です。