



224
Kcal



▲ジューシーなサワラをしょうゆの香ばしさが引き立てる ▲赤ねぎの辛みが、炒めることでとてもマイルドな味わいに

庄内
浜文化
伝道師

調理担当

厚生労働省大臣認定
調理技能師範
魚匠ダイニング 沖海月
料理長 須田 剛史



鶴岡市立加茂水族館「魚匠ダイニング 沖海月」
鶴岡市今泉大久保656番地 tel.0235-33-303

赤ねぎと庄内柿も加えて庄内ブランド大集合&ヘルシー！ サワラの焼きおろし和え

材料(4人分)

サワラ	4切
[つけ汁]	
しょうゆ・酒・みりん	……各大さじ2
赤ねぎ	1本
三ツ葉	1束
庄内柿(さいの目切り)	1個
大根(おろし)	5cm
ごま	適量

合わせポン酢あん

だし汁	1カップ
塩	小さじ1/2
ポン酢] 少々
しょうゆ	
みりん] 少々
片くり粉	
調味料を鍋で温めて水溶き片栗粉でトロミをつけて冷ましておく	

- 1 つけ汁にサワラを15分くらいつけてからこんがり焼き、ほぐしておく
- 2 赤ねぎをフライパンで炒める
※塩をふってこげめがつく程度炒めると甘味が出て美味しい
- 3 1と炒めた赤ねぎとAと合わせポン酢あんをボールに入れ軽く和える
- 4 器に盛り、ごまを散らしてできあがり

庄内ブランド
のブレンドが
good
*

