

## サワラの翁和え



### 材料（4人分）

- ・ サワラ……1/4
- ・ 塩……適量
- ・ 酢……100 CC
- ・ とろろ昆布……適量

### つくりかた

- ①一口大に切ったサワラ（脂ののった腹側を使う）に多めに塩をふり、ペーパーをかけ、その上から酢をかけ15分そのままにしておく。
- ②とろろ昆布をフライパンで乾煎りし、パラパラの粉にする。  
このようにすると保存が利く。
- ③酢を切った（ペーパーで軽くふく）サワラに粉末にしたとろろ昆布をまぶして完成。

### ポイント

○翁和えは縁起がいい料理。とろろ昆布のほかに鰹節を混ぜてもよい。

## サワラのタタキ



### 材料（4人分）

- ・ サワラ……………1/4
- ・ ニンニク……………2片
- ・ 醤油……………50 CC
- ・ 砂糖……………20 CC
- ・ みりん……………20 CC
- ・ サラダ油……………50 CC
- ・ 酢……………20 CC
- ・ ゴマ油……………少々
- ・ 水菜……………1/2
- ・ 大根……………1/4
- ・ 人参……………1/4

### つくりかた

- ①軽く塩をふったサクをコンロの火で炙る。  
この時、皮を焦がさないように全体を炙る。
- ②ドレッシングはフライパンにニンニクを入れ、醤油、砂糖、みりんを加えて、火を通す。一度サラダ油（25 CC）を温め、ボールに入れた冷たいサラダ油（25 CC）の中に入れる。そうすることで分離しない。さらに、酢、ごま油、醤油を加えてドレッシング完成。
- ③水菜、大根、人参をスライスし、水で洗って、ゴマ油、塩を振って軽くもんでおく。
- ④皿にドレッシングをしき、①を入れ、上に③をトッピングして完成。

## サワラの船場汁



### 材料（4人分）

- ・ サワラ(背側の身とドンガラ)
- ・ 昆布……………15cm
- ・ 大根……………1/4本
- ・ 人参……………1/4本
- ・ 生姜……………1/2個
- ・ ネギ……………1本
- ・ 塩……………適量
- ・ みりん……………大さじ1
- ・ 醤油……………少々

### つくりかた

- ①昆布だし（沸騰させない）を取り、ひとつまみの塩で味をしめておく。
- ②サワラの背側の身とドンガラを、沸騰する前のお湯（83℃がベスト）に数分入れて、霜降りにしてから使用する。
- ③身とドンガラを鍋に入れ、沸騰しないように煮る。魚が浮いてきたら、大根、人参、生姜を入れ、更に煮る。一度沸騰させてアクをとり弱火にする。
- ④塩、みりん、醤油で味を整え、最後にネギを入れて完成。