

地域の魚をおいしく食べましょう！

近年、魚離れが進んでいますが、三重県は漁業の盛んなところで、名前も知らない多くの魚がとれます。魚に親しめるようになればと思い、魚を工夫しておいしくいただけるような献立を考えました。

【本日の献立】

1. 鯖の細ねぎソース焼き
2. 新玉ねぎとささ身のエスニックサラダ
3. ジャガイモの洋風煮物
4. 白飯（まとめて炊きます）

【レシピ】

◎鯖の細ねぎソース焼き

【材料】（5人分）

鯖（@100g） 5切
サラダオイル 大さじ2
白ワイン又は酒 大さじ2
塩 小さじ 1/2
胡椒 5～6ふり

細ねぎ（万能ねぎ） 1把
すりごま 30g
オリーブオイル 大さじ4
塩 小さじ 2/3
胡椒 5～6ふり
パルメザンチーズ 20g
レタス 3～5枚

【作り方】

- ①鯖の切り身に、万遍なく塩をし、15分おく。
- ②細ねぎソースを作る。
細ねぎを小口切りにし、これとすりごま、オリーブオイル、塩、胡椒を混ぜて攪拌する。
- ③①の両面をキッチンペーパーで拭き、サラダオイルをひいて中火で皮目から2～3分、最後に白ワインを振って蒸し焼きにし裏返して2～3分焼き、レタスを敷いた皿に盛りつけておく。
- ④フライパンで、②の細ねぎソースを少し炒め、③の魚の上にかけ、最後にパルメザンチーズを振る。

【メモ】

- ・魚はどんな魚でもよい。一匹物の魚が手に入ったら、3枚卸しにして、切り身にする。鰹なら3枚おろしにするとよい。鮭などの大型魚は切り身で準備するとよい。
- ・細ねぎソースには松の実がおいしいが、高価なので本日はすりごまを使用する。
- ・細ねぎの代わりに万能ねぎでもよい。

◎ 玉ねぎとささ身のエスニックサラダ

【材料】（5人分）

玉ねぎ 1/2 個 (140g)
鶏ささみ 2 本 (200g)
酒 大きじ 1

みょうが 1 個
サニーレタス 1/4 個

【調味料】

にんにく（みじん切り） 1 かけ
酢 小さじ 2～3
バージンオイル 小さじ 2
砂糖 小さじ 1

こしょう 5～6 振り

【作り方】

- ①玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切り。水に3回晒し、ざるにあげ、水切りする。
- ②鶏ささみは筋をのぞき、酒をふって電子レンジで3分加熱。フォークで荒く裂く。
- ③みょうがは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。
- ④ボールに調味料を入れ、よくかき混ぜて、①②③を加えてさらによく混ぜて、サニーレタスを敷いた上に盛りつけ、胡椒をふる。

【メモ】

- ・玉ねぎを薄切りにするのにスライサーを使用してもよい。指を削らないように。
- ・エスニックとは「民族の」とか「民族的な」の意味で、ベトナム、タイなど東南アジアや、インド、中近東などの西アジアなどの地域の料理を「エスニック料理」ということがある。日本料理とは異なり、また従来の中国料理や朝鮮半島の料理とも異なるエキゾチックな味や雰囲気に関心が高まっている。

◎ ジャガイモの洋風煮物

【材料】（5人分）

ジャガイモ 300g
プチトマト 5 個
粗びきソーセージ 小5本
グリーンピース（水煮缶） 40g
白ワイン又は酒 1/4 カップ
オリーブオイル 小さじ 2
カレー粉 小さじ 1

塩・胡椒 少々

【作り方】

- ①ジャガイモは皮を剥き、芽を除いて、4つ割りまたは6つ割りにし、これを水曝しする。
- ②電子レンジで3分加熱（ラップをふんわりかけて）、または蒸す。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱して②を炒める。
- ④全体に油が回ったら、白ワイン、カレー粉、ヘタを採ったプチトマト、3個に斜め切りしたソーセージを入れ、最後にグリーンピースを入れる。
- ⑤塩・胡椒で味を調える。

【メモ】

- ・新ジャガイモを使用するときは、皮付きのままでも可能です。
- ・生のグリーンピースを使用するときは、さやから出してさっと湯がいておく。