



# レシピ

脂質異常症の予防に役立つ不飽和脂肪酸と食物繊維をしっかりとろう

## 鯆のさんが焼き オクラ添え

### ◆材料(2人分)

材料	分量	備考
鯆	180 g	大2尾
日本酒	10 g	小さじ2杯
長ねぎ	40 g	
生姜	4 g	
もずく	40 g	小さじ1杯
味噌	12 g	小さじ2杯
しょうゆ	4 g	小さじ2/3
小麦粉	8 g	大さじ1杯
サラダ油	4 g	小さじ1杯
しその葉	4 g	4枚
オクラ	40 g	4本
だし汁	10 ml	小さじ2杯
しょうゆ	3 g	小さじ1/2



さんが焼きは千葉の郷土料理の「なめろう」を焼いたものです。

鯆には不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富で必須アミノ酸のバランスも良く、ビタミン類やミネラル類も多く含む栄養豊富な魚です。

### ◆作り方

- ① オクラは板ずりをしてうぶ毛をとり、ガクをぐるりとむいたら、さっと茹でる。
- ② だし汁としょうゆを合わせ、オクラが熱いうちに漬け込む。
- ③ 鯆を3枚におろし、皮をひき、細かく切って日本酒をふっておく。
- ④ 長ネギはみじん切りし、生姜はすり下ろす。もずくは短く切っておく。
- ⑤ まな板に③と④、味噌をのせて包丁でたたいて混ぜる。
- ⑥ ⑤に粘りが出てきたら、しょうゆと小麦粉を加えて混ぜ、4等分して小判型に丸める。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を中火で焼いて、ほぼ火が通ったら裏返し、しその葉をのせて焼く。
- ⑧ ⑦を器に盛り、②のオクラを斜めに切り、添える。