

キビナゴの南蛮漬け



〈材料と分量〉

(4人前)
きびなご 200g
玉ねぎ(大) 1/2個
人参 1/2本
ピーマン 1/4個
赤唐辛子 1本
レモン 1/2個
片栗粉 少々
調味料 (合わせ酢)
酢1/4カップ、醤油1/4カップ、砂糖大さじ1.5、酒大さじ1.5、だし1/4カップ
揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①キビナゴはきれいに水洗いし水気をきる。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは干切り。レモンは薄くイチョウ切り。唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ③調味料で合わせ酢を作り、②を入れる。
- ④キビナゴに片栗粉を付けて唐揚げにする。
- ⑤唐揚げが熱いうちに③に入れ、1～2時間置く。

〈ポイント〉

キビナゴのなます



〈材料と分量〉

(4人前)
きびなご 20尾
大根 200g
かぼす(又は酢) 50g
醤油 30cc
砂糖 小さじ2
(好みで)
塩 適量

〈作り方〉

- ①キビナゴの背側から開き、頭と内臓、骨を取り、きれいに水洗いし水分をきる。
- ②大根を干切りにして塩を少々ふりかけ、しばらくしてしっかり絞る。
- ③①と②を混ぜ調味料であえる。

〈ポイント〉

キビナゴの塩焼き

＜材料と分量＞

(4人前)

キビナゴ 200g
塩 少々



＜作り方＞

- ①キビナゴを水洗いし水分をきる。
- ②キビナゴに塩を少々ふりかける。
- ③炭火などで焼く。(フライパン煎り焼きにしても良い)

＜ポイント＞

一夜干し製品はそのまま焼いていっそう美味しく召し上がれます。

キビナゴの竜田揚げ風

＜材料と分量＞

(4人前)

キビナゴ 250g
醤油 大さじ1
生姜 すり下ろしたもの 適量
酒 適量
砂糖 小さじ2
片栗粉 適量
揚げ油 適量



＜作り方＞

- ①キビナゴを容器に入れ醤油、生姜をすったもの、お酒、砂糖を入れ30分ぐらい冷蔵庫で味をしみこませる。
- ②冷蔵庫から取り出し、漬け汁から取り上げ片栗粉をまぶす。
- ③170℃ぐらいの油で揚げていく。

＜ポイント＞

キビナゴのつけあげ



＜材料と分量＞

(6人前)
キビナゴ 1kg
卵 2個
豆腐 1丁
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1
しょうが汁 少々
揚げ油 適量

＜作り方＞

- ①頭、内臓、尾を取ったキビナゴを、すり鉢ですり潰していく。
- ②粗挽き状態になったら、豆腐・卵・塩・砂糖・化学調味料・生姜汁を加えてすり身にしていく。
- ③すり身を60g程度の食ベやすい大きさに丸め、平らにのばす。
- ④170℃位の油で揚げ、きつね色になって浮き上がってきたら取り上げて油を切る。

＜ポイント＞

キビナゴのすまし汁



＜材料と分量＞

(4人前)
キビナゴ 200g
青さのり 5g
豆腐 半丁
薄口醤油 適量

＜作り方＞

- ①青さのりをきれいに水洗いし水分をきる。
- ②鍋に水（又はだし汁）を入れ沸騰したら、キビナゴと醤油を入れる。
- ③豆腐をさいの目に切り、入れる。
- ④沸騰したら火を止め、青さのりを入れる。

＜ポイント＞

キビナゴのちり鍋

＜材料と分量＞

(2人前)
きびなご 200g
だし汁 適量
七味唐辛子 少々
薄口醤油 少々
ねぎ 適量
豆腐 適量



＜作り方＞

- ①だし汁に、七味唐辛子、薄口醤油などで好みの味を付ける。
- ②ねぎや豆腐などの好みの具材を入れる。
- ③キビナゴはさつとゆでて白くなら取り上げる。

＜ポイント＞

ゴマサバのたたき

＜材料と分量＞

(4人前)
ゴマサバ 1尾
ねぎ 適量
みょうが 適量
しそ 適量
にんにく 適量
おぼろ昆布 200cc
酢 10g
塩



＜作り方＞

- ①サバを3枚に下ろして、薄皮をとる。
- ②皮の方のみ焼き目を付ける。
- ③氷に浸けて、さます。
- ④塩酢（酢200cc、塩10g）に10分間浸けて、取り出し刺身に切る。
- ⑤皿に盛りつけて、刻んだねぎ、ミョウガ、しそ、にんにく、おぼろこぶをのせる。
- ⑥刺身醤油かポン酢しょうゆにつけて食べる。

＜ポイント＞

ゴマサバの竜田揚げ



＜材料と分量＞

(4人前)
 ゴマサバ 1尾
 野菜(ピーマン, 玉ねぎ, 椎茸を適量)
 おろし生姜 適量
 薄口醤油 適量
 サラダ油 適量
 片栗粉 適量

甘酢あん
 (酢2, 醤油1, 中華だし3, 豆板醤少々, 砂糖3の割合に水
 溶き片栗粉でとろみをつける)

＜作り方＞

- ① さばを三枚におろし食べやすい1口大に切る。
- ② 漬け汁(薄口醤油におろし生姜を加えたもの)に2～3分間つけてざるに取り片栗粉をまぶして油で揚げろ。
- ③ 甘酢あん(酢2, 醤油1, 中華だし3, 豆板醤少々, 砂糖3に水溶き片栗粉でとろみをつける)にピーマン, 玉ねぎ, 椎茸を軽く炒めて加え, 揚げたさばとからめる。

＜ポイント＞

さばすき(味噌)



＜材料と分量＞

(2人前)
 くびおれサバ 1尾
 だし汁 800cc
 昆布 適量
 味噌 100g
 季節の野菜(白菜, 水菜, 人参, 椎茸, 深ねぎなど適宜)
 こんにゃく, 豆腐 適量
 卵

＜作り方＞

- ① サバは3枚におろし, 食べたとき血合い骨が当たらないように切り身にする。
- ② 鍋に昆布を敷きサバの頭や中骨を入れ水を加えて煮る。
- ③ 沸騰したら味噌を溶いてさばの切り身を10秒くらい漬けて両面が白くなる程度にしゃぶしゃぶし, 卵につけて食べる。

＜ポイント＞

新鮮なくびおれサバを使うのが重要です。

さばすき (醤油)

〈材料と分量〉

(2人前)
 くびおれサバ 1尾
 だし汁 800cc
 昆布 適宜
 醤油 適量
 酒 適量
 みりん 適量
 季節の野菜 (白菜, 春菊, 水菜, 人參, 椎茸, 深ねぎなど適宜)
 こんにゃく, 豆腐, 卵 適宜



〈作り方〉

- ①サバは3枚におろし, 食べたとき血合い骨が当たらないように切り身にする。
- ②昆布を敷き湯通したサバの頭や中骨をなべに入れ水を加え煮る。
- ③醤油, 酒, みりんを味を整えて沸騰したらさばの切り身を10秒くらい漬けて両面が白くなる程度にしゅしゃぶし, 卵につけて食べる。ポン酢をつけて食べても良い。

〈ポイント〉

新鮮なくびおれサバを使うのが重要です。

ゴマサバ寿司

〈材料と分量〉

(2人前)
 ゴマサバ 1尾
 塩 適量
 酢 適量
 すし飯 適量



〈作り方〉

- ①すし飯を合わせる。
- ②サバは3枚に下ろして, 中骨を抜いていく。
- ③サバに塩を振って30分程度置く (脂がのっている場合には)
- ④水で洗って塩を落とした後, 水を切る。
- ⑤酢に10分程度漬ける。ネタ用にサバを切りすし飯の上のせる。

〈ポイント〉

くびおれサバなどの鮮度の良いサバを使う。