

# さんまサンド

## ■材料 (2人分)

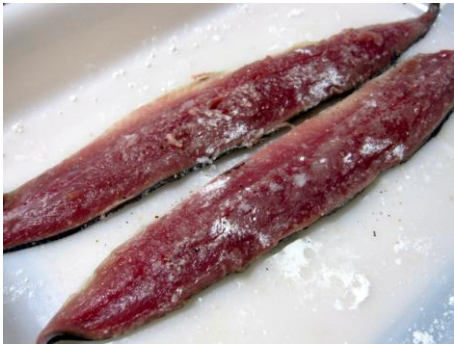
- さんま…… 1尾
- トマト…… 1個
- たまねぎ……1/2個
- 塩、こしょう、小麦粉、オリーブオイル……

少々

- レモン汁……適宜
- レタス、水菜など……適宜



## ■作り方



1. さんまは三枚におろして腹骨をすきとり、塩こしょうし、小麦粉をまぶす。トマト、たまねぎは5mm厚程度の輪切りにする。



2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たまねぎを入れざっと炒め、さらにさんまを皮目から入れて1分ほど焼く。ひっくり返して、さらに1分ほど、中に火が通るまで焼く。



3. バゲットを水平に切り分け、下半分にレタスなどとトマトをのせ、さらにたまねぎ、さんまをのせ、レモン汁をかけ、バゲットの上半分をのせて完成。

# さんま入り和風オニオンスープ

## ■材料 (2人分)

- さんま……2尾
- たまねぎ……5個
- 干し椎茸(しいたけ)……3個
- 舞茸(まいたけ)……1パック
- サラダ油……大さじ3
- 水……800cc
- 塩……小さじ1/2
- ぎんなん……7~8個
- 粉山椒(こなざんしょう)……少々



## ■作り方



1. ボールに水と干し椎茸を入れ、干し椎茸を戻す。戻ったら薄切りにする。



2. たまねぎを薄切りにし、焦げ付かないように注意しながら茶色くなるまで30分ほど炒める。



3. フライパンに適当にほぐした舞茸と干し椎茸を入れ、炒める。このとき油が足りないようなら適宜足す。

4. 舞茸に火が通ってしっとりとなったら、椎茸の戻し汁(じる)を加え、沸騰したら弱火で7~8分煮込む。これを深めの耐熱皿に移し、ぎんなんを散らす。



5. さんまは三枚におろして腹骨をすきとり、塩(分量外)少々をふり、4の上に皮目を上にしてのせる。



6. トースターに入れ、さんまに焼き色がついたら完成。

## さんまと長ねぎのじゃがいも包み

### ■材料 (2人分)

- さんま…… 1尾
- じゃがいも（メークイーン）…… 1～2個
- 長ねぎ…… 1本
- 塩、こしょう……少々
- サラダ油……大さじ2程度



### ■作り方



1. さんまは三枚におろし、腹骨をすきとる。

2. じゃがいもの皮をむき、身もピーラーで薄くスライスしてゆく。細長いメークイーンが扱いやすい。長ねぎは3cm幅程度に切りさらに縦半分に切る。



3. 2のじゃがいもを塩こしょうし、全体の1/4量をバットに広げ、うえにさんまの長さの分だけ、長ねぎを断面を上にして並べる。



4. ねぎにも塩をかるくふり、上にさんまをのせ、さらに1/4量のじゃがいもを上からのせ、全体を包み込むように整形する。これをもうひとつ作る。



5. フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を入れて熱し、温まったら、4を形を崩さないようにそっと入れる。



6. 焼いている面がおいしそうなきつね色になったらひっくり返し、裏面も焼き色がついたら、皿に移して完成。