

塩さば

■材料

- 新鮮なさば……1尾（三枚おろし）
- 塩……さばの重量の1.5%程度



■作り方



1. さばは腹骨とそぎ取り、中骨を抜いてまんべんなく塩をまぶす。
2. バットなどに入れ、ラップをしてすこし傾斜させて冷蔵庫に入れ、数時間から半日ほどおく。
3. 出てきた汁が低い部分に溜まるので、捨てる。

*塩の量が少なく、保存は利かないので、当日か翌日に食べきるようにする。

塩さばのカルパッチョ 柚子 (ゆず) 風味

■材料 (2人分)

- 塩さば…… 1枚
- 柚子 (ゆず) …… 1個
- 好みで、こしょう、唐辛子、E.V.オリーブオイルなど

*このレシピは特に、鮮度の良いさばを使うこと。



■作り方



1. 塩さばに柚子 1/2 個分の絞り汁をふりかけて全体になじませ、5~10分ほどマリネする。ざるの上から絞ると種が入らない。



2. 塩さばの皮をむき、薄くスライスする。これを皿に並べ、すりおろした柚子の皮、残り 1/2 個分の絞り汁をかける。好みで、こしょうや唐辛子、E.V.オリーブオイルをふりかけてもよい。

じゃが塩さば 柚子風味

■材料 (2人分)

- 塩さば……1枚
- 柚子の皮、絞り汁……1/2個分
- じゃがいも……2個
- 揚げ油……適宜
- バルサミコ酢……大さじ1
- 塩……少々
- バター……10g程度
- 小麦粉……適宜
- こしょう……適宜



■作り方



1. じゃがいもは皮をむき、大ぶりの拍子木（ひょうしぎ）に切る。



2. 鍋に揚げ油を入れ、じゃがいもを加えて弱めの中火にかけ、きつね色になるまで揚げる。揚げたら、塩をふる。

3. 塩さばにこしょうをふり、小麦粉をまんべんなくまぶす。

4. フライパンにバターを入れて弱めの中火にかけ、3を皮目から入れ、こんがり焼き色がいたらひっくり返す。



5. バルサミコ酢とすりおろした柚子の皮、絞り汁を入れてさばにからめ、さらに2のじゃがいもを入れて全体をよくからめる。

塩さばの船場汁 (せんばじる)

■材料 (2人分)

- 塩さば……2枚
- 大根……1/4本程度
- 柚子の皮、絞り汁……1/2個分
- 水……400ml
- 昆布……5cm角1枚
- 塩……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 日本酒……大さじ1



■作り方



1. 鍋に水と昆布、塩、日本酒を入れ、中火にかける。
2. 大根はピーラーで薄くスライスする。さばは1枚を3等分に切り分ける。



3. 沸騰したらとろ火にし、しょうゆを入れて軽く混ぜ、大根を入れる。
4. 大根が柔らかくなったらサバとすりおろした柚子の皮、柚子の絞り汁を入れ、1分ほど煮てから火を消し、余熱でさばに火を通す。

柚子入り洋風さば寿司

■材料 (1本分)

- 塩さば……1枚
- 柚子の絞り汁……1/2個分程度
- 硬めに炊いたご飯……1合

<A>

- ハチミツ（アカシアやクローバーなど、くせのないもの）……大さじ1
- 柚子の絞り汁……大さじ1
- 塩……小さじ1
- 柚子の皮……1/2個分
- タイム……少々



■作り方



1. 塩さばに柚子の絞り汁をかけて全体になじませ、20分たったらひっくり返してさらに20分ほどおく。

2. 硬めに炊いたご飯にAを混ぜ合わせ、うちわであおぎながら冷ます。



3. さばの皮をむく。ラップの上に皮目が下になるようにさばを置き、上にごはんをのせて、「巻きす」で巻いて整形する。

*1日たって固くなったら、切り分けたあとに直火やトースターで炙（あぶ）って食べると美味。