

商品モニターアンケート回答集

モニター商品:「骨取りサバ三枚おろし」

【設問】	P
①「骨取りサバ三枚おろし」を今後も利用したいと思った理由	1~4
② お召し上がりになった料理のご紹介とレシピ、またあなたの思い出のお魚料理やお魚に関するエピソードがあれば教えてください(画像等ありましたらご提供ください)	5~13

※組合員のみなさんから頂いた声を、そのまま掲載させていただきました。

①「骨取りサバ三枚おろし」を今後も利用したいと思った理由
回答
骨がないため、年寄りには食べやすい。
骨が無く便利。子どもが食べ易い。きっと高齢の方達も食べ易いと思います。サイズ感が丁度良い。
子どもに焼き魚を食べさせる時、骨取りをしていると早く食べたいと泣かれます。骨取りの手間がないだけで、だいぶ助かります。
扱いやすい。あぶらものっている。骨が無いと家族が喜ぶ。
以前から利用しています。塩ではないので、煮物に適しています。
ノルウェー産はチリ産よりも魚の寄生虫を防止する抗生物質が少ないと聞いたので、安心して食べられそうだったからです
解凍が半解凍より進んでしまったり、少し焼き過ぎてしまいましたが、油が乗っていておいしかったから。また骨がとってあり、子どもがもう少し大きくなって食べられるようになったときに便利だから。
子供がおり、取り分けご飯を作るのに便利なため。
骨を取ってあるので使い安いし個包装されているのでいつでも好きなだけ使えるのが良かったです。美味しかった。
子供が食べるのにしょっぱ過ぎなくて塩加減がいい。小分け包装になっているところがいい。
今回は唐揚げにしましたが、他の調理法でも試してみたいと思います。
冷凍で保存できる。臭みがない。料理するのも食べるのも骨を取る手間がない。
子供がよく食べた骨がなくて食べやすいし、冷凍なのでいつでも使える
美味しくて食べやすいから。
骨が取ってあって便利に使えるから。
骨がないので、子どもに食べさせやすい為。また、使いやすく美味しかったので。
便利なので。
骨がないので煮ても焼いても残すところがなくそのまま口に運べるから。

賞味期限が長いし、用途も広がるのでストックしておくとう便利そう。
調理しやすいから。
なるべく、体の為に魚を食べた方がいいと思いました。
骨が取ってあるというのが一番のポイントです。
手軽に調理でき子どもにも食べさせやすい。
フィレを好きなサイズにカットできるから（3枚入り）
使いやすい（調理しやすさ）
なにより骨がないので、子供用の料理にすごく使いやすいです。臭みも気にならずおいしく食べられたので。
予想以上にすぐ解凍できて、献立に困ったときにすぐ使えて便利だと思ったので。
子供たちが美味しいと言いながら食べてたので、今回とは違う調理方法でまた食べさせてあげたいと思ったからです。
以前子供が小さい頃宅配でお世話になっていた時に、骨がなくてとても都合がよいので使っていました。現在は店頭で購入しています。常に冷凍庫に常備していたい商品です。
美味しい。スグに使える。
個別包装になっていて使いやすいから。
脂がのっていて、使い勝手が良かったから
骨がなく食べやすかった。皮までに気にならず完食できゴミが出ないのも良かったから。
脂がのっていてとてもおいしかったです。また、骨が苦手な旦那さんもとても喜んでいました。
バラ凍結なので好きなだけ解凍していつでも使えて良い、すごく便利です。骨がないので孫に安心して食べさせられます。孫たちも一人でパクパク食べます。
わざわざ骨取りでなくてもとは思いますが、美味しかったので
とても美味しかったので是非また購入したいです。
脂がのっていて、美味しかったから使い勝手も良い。
魚を食べたいな、家族にも食べさせたいなと思っていても働いているとなかなか買い物や調理も大変なのが実情です。冷凍で長期保存ができる点、骨取りで子供にも食べやすい点がとても良かったです。家族にも好評でした。
子どもが魚が好きでよく食べますが、さばは骨が多いので親が骨を取る作業が面倒でした。これだと骨がなくそのまま食べられるので、使いやすいです。
簡単に調理できるので面倒な魚料理も簡単にできるし生だと臭いが気になるけど冷凍なので気にならなくて嬉しいからです。
いつも気になる臭みがなく、美味しかった。個包装なのはありがたかった。
油がのって美味しかった。冷凍で日持ちがする
子どもでも食べやすく、味も美味しかったから
骨がとってあるので食べやすい
調理しやすいのと骨がなく食べやすいから。
サバがジューシーでとても美味しかったです。

上記の理由から。3枚入りという家族の人数があわせづらいので3枚入り、4枚入りがあると便利。
骨がない。半解凍が少し面倒に感じた。
サイズも良く、子どもが食べやすいから
調理の手間がかからない
調理の時短になるから。幼児にも安心して食べてもらいたいから。
骨がない為使いやすい。冷凍保存できるので保存期間も長く、使いたい時に使える。
便利だし、脂が乗っていて美味しい。
脂もちょうど良く、美味しかったため。家族にも好評でした。
味がなく色々な料理に使える。骨の苦手な人が安心して食べられる。冷凍品で個包装だから食べたい時にさっと使える。
アブラ乗りが良い割に、さっぱりしており、身がふっくらしていた。
味がついていないので、色々な料理に使いそう。次は揚げて、あんかけにしてみようかと思います。
骨がないこと、味付けやアレンジが自由にできることがすごく助かります！脂も乗っていてとても美味しいのでまた購入したいです。
とても使いやすく、何よりおいしかったです。最近つわりのせいか、魚の生臭さが気になってなかなか食べる気にならなかったのですが、こちらの商品は臭いも気にならず、アブラものっていてジューシーで、毎日でも食べたいくらいでした。いつもは2歳の娘に魚をあげる際、1本1本骨を取り、細心の注意を払いながら準備をするも、身はバラバラになり残念な姿になってしまいますが、今回は見た目もきれいな状態で、手間も心配もなく食べさせられたのが嬉しかったです。
冷凍庫にストックしておけるので便利。生ゴミが出ないことも、ゴミ回収日まで日数がある時は助かる。
子供たちが喜んで食べてくれたため
骨がとってあるため、子どもにも安心してあげることができる。身がふっくらしていて、家族にも好評だったため。
個包装なのを知らなかったが、便利だった。冷凍の魚は解凍するのがどうもおいしくできないなと思い、そのまま調理できて美味しい、塩サバは淡塩サバ（井ゲタ竹内）が好きで、他にサバはみりん味やバジル味など味付けしてあったり、湯せんして食べるものや解凍して食べるものを購入していたが、家族が減って一回に調理する食数が少なくなったので、色々なバリエーションで調理してみるのもいいなと思った。野菜不足なので、組み合わせていろいろ食べてみたい。
美味しかった。、
小骨を気にせず食べやすい
子供が1歳半なので、骨とりが安心です！旦那さんも骨を取るのが苦手なので、喜んで食べてくれます。
骨がなくて食べやすいと小さい子どもから大人まで大人気でした。
子どもがいるので、骨なしだと子どもも嫌がらずに自分でパクパク食べてくれますし、なにより美味しいので、他のサバは買いません。

家族の誰もが食べられる「焼きサバ」であること、個包装冷凍なので常備でき一品足りない時に便利。
脂がのっている。骨取りは夫も子供も好評でロスがない。料理がしやすい。
使いたい分だけ、調理できる。骨がないので、年寄やお子さんに使いやすい。
煮魚、焼魚は、骨が食べる時もきになりますが、食べた後の骨も気になりなかなか自宅ではやりたくない料理でしたが、この商品は、骨がなく食べやすく片付け時に骨がなく最高でした。一枚事に包まれていて使いがってが良かったです。
調理し易く下処理されているので、本当に使い易かったです。また利用したいと思いました。
みんな美味しいと言って食べた
とても便利で使いやすく美味しいから
使い勝手がいいため。1つ1つが個包装なので、一回で使い切らなくていいのがとてもいいです。
骨を気にせず食べれて嬉しい。身がフワフワで美味しかった。
今回は塩麴を付けて食べましたが、次回は様々な調味料での食事に挑戦してみたいです。
骨抜きなので調理しやすい
美味しいから
ふっくらジューシーで美味しかったです！骨がなく、小分けに真空パックされている魚は使いやすいのでリピートしたくなりました。
簡単で美味しく食べれるので
魚になると料理のレパートリーが少なくなりますが、骨取りさば三枚おろしは焼く、煮る、揚げると料理がしやすいです。うちの家庭ではなくてはならない魚商品です
骨もなく、料理にアレンジも出来るしそのままでも使えて良いから
袋で小分けしてあるので、一度に使いきれない時も便利です。サイズも子どもは一枚を半分の丁度良いです。
真空個包装と骨取りはとてもうれしいです。ちょっとばさばさ感があったので、触感がふっくらしたら是非購入したいと思いました。
個包装。
高齢者も安心して食べれます。
骨がないので安心して食べれます。
おいしい。色々使える。骨取りは助かります。個包装助かります。
骨取り・個包装
骨がないので子どもも安心して食べられる。
実が厚くて食べ応えがあった。骨がなく調理がしやすかった。

② お召し上がりになった料理のご紹介とレシピ、またあなたの思い出のお魚料理やお魚に関するエピソードがあれば教えてください(画像等ありましたらご提供ください)

回答

・オイル焼モンマーレードソース

レモンマーレード大さじ2、骨取りサバ1切れ、醤油大1、好のオイル、ワインか酒大2~3、塩、こしょうオイルで塩こしょうしたサバを焼き、ワインを入れサバに火がとおったら取り出しマーレード、醤油を入れ、味を調えたらサバにかける。思い出の魚料理。白魚鍋。おすましより少し濃い汁で白魚みつばをたまごでフワっととした鍋、やさしい味です。

塩を少々ふってしばらく待つ。鮮度が気になっていましたので、一番よくわかる塩焼きとしました。4人でいただきましたが、本当においしかったです。しかし無駄になって捨てられている部分が多いかと思い ちょっと心配しています。多くの方の手が加えられており、少子値段も良いのでは思います。また、商品化されたら利用してみたいです。

骨取り、最高です！市販の魚は、いつも骨取りピンセットで骨を抜いていますが、子ども2人分となると、時間や手間がかかり、仕事から帰って来て急いで食事の支度をしていても早く食べたいと泣かれてしまい、夕食の時間が、あまり楽しくなくなってしまいます。骨取りをしてあるだけで魚料理を手軽に食べられて、夕食の一品にすすんで加えたくなるなあと思いました。ただ、焼いただけですが、皮がぱりっと、中はふっくらでとてもおいしくいただきました。また利用させていただきます。

上の子は刺し身が嫌いで煮魚の方が良いらしいが、下の子と夫は刺し身が大好きなので、悩みます。後、私は青魚全般が好きだか、夫は全般に嫌いで…。育った環境により影響する部分もあるし、同じ環境に育っても、好みは違うのだなあと感じたりもします。面白いですが、食事を作る者としては、気を使います。

鯖味噌煮切り身2枚分。しょうゆ、酒、本みりん 1:1:1 生協出汁だしパックの出汁300ml 生協オーガニック白味噌 30g、味噌以外の調味料を煮切ってから、隠し包丁を入れた鯖入れて蓋をし弱火で五分煮る。ひっくり返して蓋をして弱火で3分煮る。蓋を開けて味噌だれちょうど良いとろみになるまで煮詰める



思い出の魚料理は、子どもの頃に旅行先で目の前で焼いたのを食べたまぐろのかま焼きです。魚とは思えないおいしさが衝撃的でした。

焼き鯖を作りました。解凍後、三等分した鯖に切り込みを入れ、スチームオーブンで焼き上げました。大根おろしと醤油を添えていただきました。

一歳の子供と同じメニューが食べられ、楽で美味しかったです。

酢サバで食べました。



魚嫌いの子供がパクパク食べてくれるタンドリー鯖

①1 包装の鯖は4切れにカット②ケチャップ大1、ヨーグルト大1、砂糖小1、カレー粉小1、醤油小1/2 に1時間ほど漬け込む③フライパンにくっつかないアルミホイルをひいた上に並べて両面を焼く④焦げ目がついたくらいが目安！

鯖の唐揚げ

冷凍のまま食べやすいサイズにぶつ切りにして、塩・醤油・酒・みりん・すりおろした生姜を混ぜ合わせたタレにつけて冷蔵庫でそのまま30分ほど寝かせて、片栗粉をまぶして揚げ焼きにしました。

子供が小さいから、魚をたくさん食べてもらいたいけど骨の苦手意識があるのでまずは食べやすい骨無しから魚好きになってほしい。いずれは骨ありも食べてもらえようようにしたいです

思い出のお魚料理..については、生協さんで以前に何度も購入させていただいた、めひかりの唐揚げです。揚げるだけで、簡単に美味しいお魚がいただけるのでお手軽です。

サバの竜田揚げ。

①解凍した骨とりサバを6等分に切る。②ビニール袋に酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、チューブ生姜少々に10分浸ける。③片栗粉をまぶして揚げる。完成。

サバの味噌煮とサバのホイル焼き(給食のレシピ)は、クックパッドで調べて作りました。どのレシピも夫と子どもが美味しいと喜んで食べてくれました。シンプルに魚焼きグリルで焼くと、においが気になると夫に言われるので、シンプルに焼くときには、グリルの網の下に緑茶の茶葉を入れておくと和らぐ気がして、やっています。

竜田揚げは漬け置く時間があるので型崩れしてしまっていてあげる時に少し揚げ辛かった。煮つけは半解凍で袋ごと半身にし煮たのでまな板や手をあまり汚さなくて済んだ。

下味をしっかりつけてから竜田揚げにしました。魚の調理が苦手ですが、ハードルが低くて助かりました！

子供の子から生協の魚で育ちました。骨取りが当たり前だったので、骨のある魚は苦手になってしまいましたが、煮ても、焼いても、揚げても美味しく、臭みがないのが好きです。

囲炉裏で鮎をじっくり焼いてもらい、頂いたのはとても美味しかった。

さばの味噌煮を作りました！レシピは母に聞いて、その通りに作ったのですが、写真などは撮っておらずすみません。

ストウブ鍋でお手軽味噌煮

鍋に酒、みりん、しょうがを入れて熱し、そこにサバを入れてふたし、沸騰したら5分加熱。そこにみそ、みりんをといたものを回しいれとかす。中火でとろみがつくまで5分くらい加熱。ストウブのおかげで魚がふっくらと仕上がります。

・サバのやさいサラダ

①サバを水気をとってカットしてしょうが、しょうゆをつけて②片栗粉でまぶし、油で揚げる

・サバのトマトソースいため

①だいこんを千切り、玉ねぎ、エタス、きゅうりのスライスにサバのからあげをトッピングする

②たまねぎ、なす、トマトをいためてトマトケチャップで味付けし、揚げさばを混ぜる

揚げサバのおろし和え。油でサバ揚げて大根おろしと生姜のすりおろしでさっぱりです。

塩鯖とじゃがいものチーズ焼き

①塩サバを1センチ位に切りフライパンで焼きます。②じゃがいもは短冊に切って電子レンジで柔らかくします。③ウィンナーを斜め切りにします。④スキレットにのせ、塩コショウをふり、チーズをのせて、トースターで焼きます。簡単すぎてごめんなさい。いつもは焼くだけで朝ごはんの一品にするのが多いです。以前はカレー粉と小麦粉をまぶして唐揚げに、パン粉を付けてフライにもしていました。



サバの唐揚げ

①子供の食べやすいサイズにカットする②すりおろし生姜、すりおろしニンニク、醤油、酒で下味をつける③片栗粉をまぶして油で揚げる子供たちがおかわりするほど人気でした。

骨取りサバのラタトゥイユ風

オリーブオイルをひいたフライパンで一口大に切ったサバを焼き、コープの彩りミックスベジタブル適量とトマト缶 1/2、コンソメ適量を加えて蓋をして 15 分ほど弱火で煮込み、ある程度水分が飛んだら完成です。出来上がりにチーズを載せてもおいしいです。

私は火を通した魚が小さい頃から苦手な食べられませんでした。母が作るカレーのムニエルだけはリクエストするくらい大好きでした。妊娠を期に火を通した魚が大好きになり、子供たちも魚が大好きです。毎日ご飯の献立を考えるのは大変ですが、子供たちが魚が好きというのはすごくありがたいことだなと感じました。

サバを 3~4cm 幅に切って、みりん・しょうゆ・酒 大 1 おろししょうが小 1 20 分ほどつけて、片栗粉をまぶして揚げる。

まだ子どもたちが幼い頃 食べさせながら自分も忙しく食べていたときに、骨が喉に刺さり 大変な思いをしました。幸い自分で取り除くコトが出来ましたが、子どもに刺さらず 安堵しました。骨なしなら 安心して食べられて 有難いです。

バーベキューで塩焼きなので、ただ袋から出して塩を振って焼いただけです。

わたしたち夫婦は、子どもの頃は魚より断然肉派でしたが、歳を重ねるごとに魚の魅力に気づくようになった気がします。（お母さんがいろいろな魚料理を作ってくれたはずなのですが・・・ごめんなさい！笑）自分の子どもにも、いつか魚の魅力に気づいてもらえるように、一緒に楽しく魚を食べていけたらと思っています。

① サバを 4 つ切りにして、酒と塩で下味をつけて片栗粉をつけて揚げる。②人参、玉ねぎ、北海道カットいんげん（冷凍）をサラダ油で炒めてチキンスープを加えて酒、砂糖、しょうゆ酢で味付けして水溶き片栗粉でとろみをつける。③揚げたサバを皿に盛り野菜あんをかける



秋になるとはげつりに孫たちとも行きます。今年は 9 月 23 日に 7 歳になった子が誕生日にはぜのおさしみを食べたいというので小さなはげですが、1 尾を 3 枚におろし、小さなおさしみを味わいました。もちろん骨はからあげで頂きました。

サバの甘辛煮



すみません。なんの変哲もない味噌煮にして美味しく頂きました。

レシピというほどのものではありませんが、しょうがを入れて漬けたらよいアクセントになり家族にも好評でした。3歳の子供も食べてくれました。

4等分にしたさば3枚に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。しょうゆ、みりん、酒をそれぞれ小さじ4、砂糖小さじ1をそのフライパンに入れさばに絡めながら煮詰める。最後に白ごまをふって完成。

サバにマジックソルトをふって焼きました。油がのっているので、シンプルな味でとってもおいしかったです。

サバと豆のケチャップ煮

サバは4-5等分に切って、料理酒で臭みを取る。小麦粉をはたいてオリーブオイルでこんがり焼く。薄切りの玉ねぎ、大豆やレンズ豆などの水煮を軽く炒める。ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、水を煮たたせ、サバ、玉ねぎ、豆を入れて煮る。水分が適度にとんだらすりごまを入れて完成。

サバの竜田揚げ

・サバ、めんつゆ(2倍)大3、すりおろしニンニク小1/2、すりおろししょうが1/2。
①サバを調味料につける(20~30分あたり)②水気をきって片栗粉をまぶす。③フライパンに油を入れて揚げ焼きにする

今回はムニエルにしましたが、アルミホイル焼きでよく食べます。また一口大に切って油であげ玉ねぎを加えていたため、ケチャップ味にして食べるのも好きです。

サバを一口大に切る。しょうゆ、みりん、酒、しょうがチューブにサバを入れ10分程漬け込む。汁気を切り片栗粉をまぶし油で揚げる。レモン汁をつけたり、そのまま頂きました。

- 1、酒、みりん、しょうゆ、しょうが、おろし大根、水をいれてサバを煮る。
- 2、仕上げに大根おろしとブロッコリースプラウトをのせて食卓へ(カイクレ大根でもOK)

最近、骨なし商品がよくありますが、どうやってとってるの。商品を紹介しながら教えて欲しい。他、個人的には大人以上は骨抜きでもよいけど、幼児より大きい子には、こんな風に骨がついてて、取って食べる事も教えたいと思うんですけどね。

中華風ネギ味噌焼き

写真も美味しく見えそうな画角を工夫したりするのが楽しかったです。またこのような機会がございましたらぜひ参加させていただきたいです。



今度は焼いてから、野菜マリネを乗せて食べようと思っています。鯖好きな夫が「これ、美味しいね」と言っていました。

焼きサバの南蛮漬け

サバに塩をしてペーパーで水気を取り、片栗粉を付けてフライパンで焼く、水、す、醤油、砂糖、みりん、鷹の爪、和風だしの漬け汁を煮立てる。水でさらし水気をきった玉ねぎ、パプリカ人参の細切りと焼けたサバをあら熱をとった汁に1時間以上漬けこむ。

今回は味付けもせずただグリルで焼いてお塩でいただきましたが、絶品でした。これなら、魚や料理が苦手な方でも簡単においしくいただけること間違いなしです！

鯖の竜田揚げの下味は、サバ2枚で、酒と醤油を各大さじ1杯半とおろし生姜に漬け込む、途中でひっくり返す。水けを拭いてから、片栗粉を全体にまぶし、よくはたいてから、中温で揚げる。

元々魚嫌いだった父が私が産まれた事で、子供に好き嫌いをさせないために、頑張っって魚を食べるようになったと母から聞いた事

サバの味噌煮

- 1、キッチンペーパーで余分な水気を拭き取り、皮面に十字に切れ目をいれる
- 2、フライパンにサバ入れ、水200mlと刻んだ生姜一片（この時はチューブの生姜使用した）入れ、加熱する
- 3、沸騰したら、みそ大2、しょうゆ大1、酒大1、みりん大1、砂糖大1いれて落とし蓋をして15分煮込む
- 4、サバ取り出し、残った汁にとろみがつくまで煮込む

南蛮漬け（今回は生の千切りにしたニンジン、薄切りのタマネギであわせましたが、素揚げのナスと合わせるのもいいかもしれません）

解凍し忘れていても流水ですぐ半解凍できるので、とても便利です！そのまま焼いて食べてもおいしいし、トマトソースなどをかけても美味しそうなので今度試してみたいと思います！

小さい子どもがいるので骨のない身を食べさせてあげたいと思っています。骨がないと安心して食べられるのでおいしさが倍増する気がします。味付けをどうしようかと思ったのですがシンプルに塩をかけて食べました。良いレシピがあれば教えていただきたいです。

適量の塩をふり、しばらく置いてからグリルで焼きました。

小学生の頃、朝ごはんに食べたアジの開きがとても美味しくて、父の真似をして頭も骨も全部食べた記憶があります。小さなアジだったと思いますが、とても美味しかったです。それ以来、美味しいアジの開きを探していますが、なかなか出会えません。

そのままグリルで焼く。魚の持っている塩味のまま大根おろしを添えていただくのが一番好きです。



思い出の魚料理は伊勢の相差で食べたカサゴの姿揚げがパリパリして身も甘く最高。舟盛りの色々な魚（名前分らず）も全て美味しかった。

サバのサラダ

大根千切り、玉ねぎ、レタス、ブロッコリーにトッピング。ゴマドレッシングをかけて食べる。

サバのケチャップ和え玉ねぎ、ナス、とまと、をオリーブオイルでいため揚サバをあげケチャップで、あえる。

フライパンに冷凍のままのサバに塩をふり、お酒を少々、蓋をして暫く蒸焼き??海の魚は身から焼き、川の魚は皮からやく??暫くして蓋をとり表面に焼き目をつけてたべました。生協の銀サバ大好きです。

揚げ焼きで香ばしゴーヤの唐揚げ [クラシル]

今回挑戦した↑ ゴーヤとサバを一緒に下味して揚げちゃうという、一石二鳥? 美味しくて大好きレシピです。

東北の出身です。この時期は生さんまを買ってきて、主人がさばいてお刺身にしてくれました。新婚時代の良い思い出の一つです♪

骨抜きサバとピーマンの炊き込み御飯

材料：骨抜きサバ1枚、緑ピーマンと赤ピーマン2~3、白ネギ10cm位、米2合、醤油、酒、味醂は各大さじ1杯、オリーブオイル大さじ1杯。作り方：サバを塩コショウしてオリーブオイルで焼く。炊飯器に米2合を入れて調味料全てと白ネギのみじん切りを入れて、米の上に焼いたサバとその脂もいれ、ピーマンを丸ごと入れて、炊飯する。炊き上がり混ぜるとピーマンもトロトロです。



骨抜きサバの焼き鯖寿司

材料：骨抜きサバ2枚、米1合、甘、れ酢生姜、大葉、白胡麻各適量。酢飯の調味料は米酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1 作り方：サバに塩を振ってトースターかグリルで焼く。酢飯を作る。冷めたらラップに半分の酢飯を置きその上に焼いたサバを乗せて巻く。冷蔵庫で30分程寝かせから、ラップごと切って食べる。そのまま美味しい。醤油をつけても美味しい。

いつも家族の誕生日に鯛のお頭つき(塩焼き)を食べた

鯖の竜田揚げ

めんつゆ80ml、チューブのニンニク、生姜小さじ1、酒大さじ2、ゴマ油大さじ1、塩コショウ少々を合わせ、冷凍骨取りサバをひと口大に切り半日漬ける。片栗粉をまぶし、揚げたら出来上がり。

さばの竜田揚げ

適当な大きさにサバを切って醤油、お酒、みりん、酢、おろししょうが、おろしにんにくにつけたあと片栗粉をつけて揚げ焼きにしました。写真は揚げたてのものなので、盛り付け等がしておらず見た目が悪くて申し訳ないです。



この食材以外でもということでしょうか。魚介類に入るか分かりませんが、幼少時に食べた鰻が忘れられません。再現できないものか模索しています。

★鯖の蒲焼き

骨取りサバ三枚おろし二切れ。タレ（醤油大さじ1と1/2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1/2、ごま）。①鯖を半解凍で皮から焼く②裏面も焼く③火が通ったらタレを入れ、水分をとばす（少し焦がすと香ばしくて美味しい）④胡麻をふって完成！

思い出の魚料理は、新婚旅行で行ったマルタの『フィッシュスープ』です。



★サバのピカタ★

塩、胡椒、カレー粉、小麦粉、片栗粉をサバにまぶして溶き卵につける。フライパンにオリーブ油をひいて両面焼く。

父が小さい時からよくハゼやタイなど色々な魚を釣ってきては刺身・天ぷら・フライ・焼き魚・団子汁にして食べさせてくれました。先月から自分でさばいて調理するようになったので最近魚を食べる回数が増えました。

子どもころサンマの塩焼きや祖母と私は半分づつで祖母は脂っこいのが苦手なので、いつも私に腹や頭の部分をくれました。おかげで好きになりました。

解凍したサバに小麦粉を付け両面をパリッと焼いてしょうゆ・酒・みりんのたれをからめてお皿に盛って上に刻んだ大葉をのせた

「サバの竜田揚げ」（酒・カレー粉をまぶす⇒片栗粉意をまんべんなくつける⇒多めの油のフライパンで焼く）。我が家は週に1回魚を食べるようにしています。なので、生協の注文で必ず1種類は魚を注文するようにしていっす。我が家のお気に入りほっけです。大きくて食べ応えがありますね。