

岡山の魚を
食べよう!



材料 (4人分) & 作り方

30分
程度
調理時間



切り身



真子



白子

・サワラ (切り身)

お刺身サイズ 30切れ程度

・白子 …………… 4切れ程度

・真子 …………… 4切れ程度

・玉ねぎ …………… 中1個

・黄ニラ …………… 1束

・さやえんどう …… 適量

割り下

・出汁 (昆布とカツオ節) 300ml

・濃口しょうゆ …………… 150ml

・酒 …………… 150ml

・みりん …………… 150ml

・砂糖 …………… 大さじ3

※砂糖はお好みで加減



鍋に割り下を入れて火にかける。



割り下が煮立ってきたら半月切りにした玉ねぎを1/4個入れる。



玉ねぎが少し透明になったら、サワラの切り身を4切れ程度入れる。



さやえんどうを入れる。



霜降りした真子と白子を入れる。煮立ってきたら



黄ニラ1/4束を入れ、食べながら残りの食材を追加。

POINT

切身は皮つきのまま、お刺身よりも厚切りにします。すき焼きのように食材を追加しながらいただきます。



すき焼き気分楽しんで

サワラの炒り焼き

詳しくはこちら



小麦 (しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

レシピ監修：山口 功 (活魚・季節料理 天坊) / 発行：岡山県農林水産部水産課