



1人分 628kcal

つくり方

- 1 サバの両面に塩をふって15分置き、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- 2 ★と輪切りにしたユズ①で^{ゆずあん}柚庵汁(だし汁)を作り、サバを30分～1時間ほど漬け込む。
- 3 ◎を弱火で加熱しながら混ぜ、ユズ②のすりおろした皮と果汁を入れ、ゆず味噌を作る。すりおろした皮は、⑥でも使用するので適量残しておく。
- 4 ②から取り出したサバをレンジ(600W・2分)で加熱する。
- 5 秋野菜のマイタケ、シメジ、カボチャ、シシトウを炒める。
- 6 耐熱皿に③・④・⑤を盛りつけ、焼き目がつくまでオーブンで焼く。
③の残りのすりおろしたユズの皮を振りかけたら完成。



〈レシピ提供〉
HAGEMARU
オーナー
ひでみ
永石 秀三さん

11月に旬を迎えるサバに秋野菜をたっぷり使った秋を感じられる1品です。いろいろな料理に使える万能なゆず味噌で爽やかな香りをお楽しみください。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

サバのゆず味噌焼～秋野菜添え～

材料(2人前)

- ・サバの切り身…2枚
- ・鰹だし…大さじ2
- ★薄口醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・ユズ①…1/2個
- ・ユズ②…1/3個
- ・マイタケ…1パック
- ◎米みそ(白みそ)…60g
- ・三温糖(砂糖)…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・卵の黄身…1個分
- ・シメジ…1/2パック
- ・カボチャ…1/2個
- ・シシトウ…4本

使用した
長崎産の食材



サバ

IHでじげもんレシピに挑戦!

日時 12月6日(※) 午前10時30分～午後1時30分
場所 九電ネクスト(城山町) 定員16人 持参 エプロン、マスク 申し込み 電話 締め切り 11月24日
お問い合わせ ☎0120-761-374

市ホームページやSNSで長崎の美味しい情報を発信! 水産農林政策課 (☎820-6568)



毎月第3日曜日は 推し! グラバー園が市民入園無料!

住所が分かるものを提示すると、グラバー園に無料で入園できます。さらに、右下の写真のようにタータンチェックなどのチェック柄のものを身に付けて行くと、カフェや売店などがお得になりますよ!



職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
観光政策課
木下 詩織さん

わたしの推しごと

魅力あふれる長崎を満喫してもらいたい!

長崎を訪れた人が充実した時間を過ごすことができるよう、グラバー園などの市内にある観光施設の管理や活用などを行っています。何度も訪れたい長崎を目指して、イベントなどの企画にも取り組んでいます。

