



開成町あじさいの里にて「あじさいまつり」が行われます。期間は6月9日（土）～17日（日）まで。様々な形や色のあじさいの花を觀賞しながら散歩などしてみてもいいですか？ 《栄養士／室岡》

### 今回は魚の下処理（下準備）についてのお話し・・・

ちょっとした手間、安い食材もおいしくいただけます！

- ① 調理する30分～1時間ほど前に塩をふり、冷蔵庫にしばらく置いて水で洗い、塩味を付けるものは再度味付けの塩をふります（塩をふることで、余計な水分や臭みの成分を取り除くことができます）。
- ② 煮魚をおいしくするには、塩を使って臭みを取る方法もありますが、切り身に熱湯をかけるのも良い方法です。魚の表面に色が変わるまで熱湯をかけ、湯をこぼします。



### 簡単レシピ

■サバの塩麴焼き＜1人前＞

▶サバ 一切れ ▶酒 大さじ1

▶塩麴 大さじ1

\*塩分が薄い塩麴を使う場合は上記のように塩ふりをしてください。

- 1) サバは3枚におろし、骨を取ります。
- 2) ビニール袋にサバ、塩麴を加えて混ぜ、袋の口を閉じて冷蔵庫に半日～1日置きます。
- 3) 魚焼きグリルで焼く。又は油を引いたフライパンに皮目を下にして焼く（弱火～中火）。少し水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。  
※グリルでもフライパンでも焦げやすいので注意してください。