

◆メサバのワサビ風サラダ◆

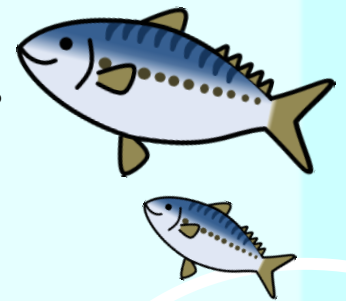
材料 (1人前)

サバ	片身	ワサビ菜	適量
塩	適量	レッドオニオン	1/2玉
酢	適量	ラディッシュ	1個
片栗粉	適量	ワサビドレッシング	適量
赤トサカ	適量		
青トサカ	適量		



作り方

- ①サバを3枚におろし、塩(1.5h)、酢(0.5h)につけ、メサバを作る。
- ②メサバを1cm程度にそぎ切りし、片栗粉をつける。
- ③霜降り程度に湯通しする。
- ④赤・青トサカを塩抜き、ワサビ菜を氷水にさらし、張りを出す。
- ⑤レッドオニオンを薄くスライスし、水にさらす。
- ⑥ラディッシュを薄切りにする。
- ⑦皿に盛り付け、ワサビドレッシングをかける。



レシピ考案店舗 駿河居酒屋 福助

住所：葵区人宿町2-4-5

Tel：054-253-3288

◆サバと山芋の四川黒酢炒め◆

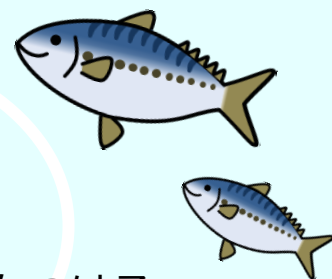
材料 (1人前)

サバ	片身	つるむらさき	1/2束
塩	適量	トマト	1個
こしょう	適量	油(炒め油)	大さじ1
天ぷら粉	適量	唐辛子	お好みで
油(揚げ油)		黒酢	大さじ3
山芋	50g	水溶き片栗粉	適量
片栗粉	適量		
油(揚げ油)	適量		



作り方

- ①サバを3枚におろし、一口サイズに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②衣を付け、油で揚げる。
- ③山芋を一口サイズに切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④つるむらさきを茹でる。
- ⑤トマトを一口大に切る。
- ⑥サバ、山芋、トマトを唐辛子と黒酢で炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦つるむらさきを皿にしき、炒めたものを盛りつける。



レシピ考案店舗 華音

住所：葵区両替町2-5-8 新加茂川ビル2F-D Tel: 054-273-8591

◆昆布メサバの野菜巻ソース添え◆

材料 (1人前)

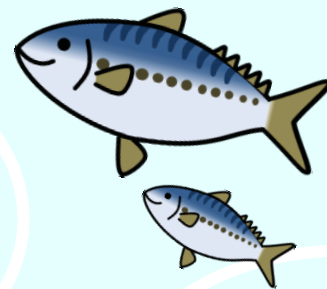
サバ	片身
塩	適量
昆布	適量
生野菜	
シーザードレッシング	適量
レモン	

生野菜はきゅうり、
人参、セロリ、ネ
ギ等お好みで



作り方

- ①サバを3枚におろし、塩、昆布でめる。
- ②皮をはぎ、薄くスライスする。
- ③生野菜を細切りにする。
- ④サバで野菜を巻く。
- ⑤シーザードレッシング、レモンを添える。



レシピ考案店舗 居酒屋たぬき

住所：葵区昭和町3-5 昭和ビル

Tel：054-253-1117

◆サバとジャガイモのテリーヌ仕立て シュークルート添え◆

材料 (1人前)

サバ	1/5匹	たまねぎ	1/5個
塩	適量	しいたけ	1個
ジャガイモ	100g	ベーコンスライス	2枚
バター	10g	サワークリーム	6g
卵黄	1/5個	生クリーム	6cc
塩	少々	ザワークラウト	適量
こしょう	少々		



作り方

- ①サバを塩でめてスモークし、皮目を焼く。
- ②ジャガイモをこふかせて、バター、卵黄を入れ、塩・こしょうで調味する。
- ③カットしたたまねぎ・しいたけ・ベーコン・サバとジャガイモをテリーヌ型に入れる。
- ④湯煎で火を入れ、2センチ幅にカットし、その後フライパンで焼く。
- ⑤サワークリームと7分に立てた生クリームを混ぜ合わせ、キャベツの千切りを発酵させたザワークラウトとともに添える。



レシピ考案店舗情報 caravan

住所：葵区鷹匠2-25-17 チサンクロスロード鷹匠102

Tel：054-255-3539

◆サバの薫り押し寿司◆

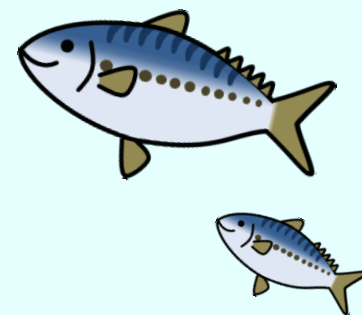
材料 (1人前)

サバ	片身	白飯	150g
塩	適量	赤酢	適量
酢	適量	砂糖	適量
砂糖	適量	塩	適量
桜チップ		大葉	
くるみチップ		甘酢ガリ	



作り方

- ①サバをおろし、塩、砂糖、酢でめる。
- ②桜、くるみのチップで燻製にする。
- ④大葉、甘酢ガリを刻む。
- ③サバと酢飯の間に大葉、ガリを挟み、押し寿司にする。
- ④バーナーで焼き目を付ける。
- ⑤お好みの大きさに切る。



レシピ考案店舗 回転寿司 のぶちゃん

住所：清水区入船町13-15 エスパルスドリームプラザ内

Tel：054-353-5681