

08

簡単へしこ風お茶漬け

料理撮影・スタイリング 構成／CHICKI ONISHI

材料

さば	半身2枚
まぶしぬか	1袋(25g)
塩	サバ重量の14%
お茶	適量
みつば	適宜



作り方

- ①さばに付いた水分をしっかりふきとり、全体に塩をふる。
- ②チャック付き保存袋に入れ、空気をよく抜いて口を縛り冷蔵庫で3日ほど漬け込む。
- ③②にまぶしぬかを入れ、サバ全体にぬかがなじむように袋の上からもむ。
- ④空気をよく抜いてチャックをし、冷蔵庫で一週間から10日間ほど漬け込む。
- ⑤グリルで焼いて身をほぐしごはんのにせる。みつばをちらして熱いお茶をかけてできあがり。

あさ漬風に仕上げたあっさり風へしこ！

さらに漬け込むほどに味わい深くなります。

きつめに焼いた香ばしさと塩辛さはお茶漬けにぴったり



MABUSHINUKA

玄米の恵み！食べる米ぬか調味料