2007年10月19日（3）

秋といえば 脂の乗った旬のサンマ

安くて美味しくて栄養満点、文句なし！秋の味覚の王様です。したたり落ちる脂と香ばしく焼けた焦げ目がたまらない“塩焼き”も最高ですが、たまには洋風アレンジのサンマはいかがでしょうか。

ちょっとお洒落に洋風に・・・

サンマのマリネ

＜材料＞2人分

- ・サンマ　2尾
- ・玉ねぎ　50ｇ
- ・塩／コショウ／小麦粉　適宜

調味料A

- ・サラダ油　大3
- ・レモン汁　大1
- ・酢　大1
- ・塩　小1/2
- ・コショウ　少々

①サンマを3枚におろし、2cmくらいにそぎ切りに。
②軽く塩・コショウをして小麦粉をつけて揚げる。
③玉ねぎは薄くスライスしてから軽く塩もみし、水にさらす。
④②と③をAを混ぜ合わせた調味料に1時間ほど漬け込み、味がなじんだら出来上がり。

●彩りよくパプリカやレタスを加えてもOK！●