

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ
調理時間：約40分

常磐サバのサバサンド（3種）



ここが👍

トルコでは焼いたサバをパンではさんでレモンをしぼったサバサンドが有名料理となっておりますが、ここではからっと揚げたサバをパンではさんで3種の味付けを作ってみました。

材 料（4人前，12サンド）

サバ	2尾	サラダ油	適量
味つき唐揚げ粉	適量	パン	12切れ

※パンはフランスパンの他ホットドック用パンでもOKです。

○甘酢タマネギ漬け

タマネギ	大1個	砂糖	30g
塩，コショウ	適量	ワインビネガー	50cc

○サルサソース

トマト	第1個	タマネギ	半分
塩，コショウ	適量	砂糖	30g
パセリ	適量	バジルペッパー	適量
タバスコ	適量		

○マスタードソース

市販マスタードソース	適量	粉チーズ	適量
カイワレ	1パック	サラダ菜	1株

1. 小骨をよくとったサバの切り身（半身を3つに切り分け2尾で4半身×3＝12切れ分）に味つきの唐揚げ粉をまぶし、高温でからっと揚げます。



2. 「食べ方その①：甘酢タマネギ味」

開いたフランスパンに、サラダ菜、カイワレ、揚げたサバを乗せて、塩コショウ、砂糖、ビネガーに一晩漬け込んだ生タネギをのせると、タマネギの辛味とビネガーの酸味が聞いたサバサンド①ができあがり～！



3. 「食べ方その②：フレッシュトマトサルサソース味」

新鮮なトマトを賽の目切りにしてタマネギ、塩、砂糖、タバスコ、パセリみじん切り、バジルペッパーで味付けしたサルサソースを作ってさくっと揚げたサバに山盛りのせるとトマトの酸味が効いた美味しいサバサンド②のできあがり～！



4. 「食べ方その③：粉チーズとマスタードソース味」

サバに粉チーズとやや多めのマスタードソースをかけたなら、シンプルながらピリ辛濃厚チーズ味のサバサンド③のできあがり～！



5. 3種をおおめに作ってきれいに並べれば、パーティー料理などでも人気があります！（ホットドック用パンなどではさんでもOK～！）

