

お酒と塩だけで骨まで柔らかく

# 焼き魚を缶に

砂糖  
不使用

【写真】

焼き塩さば缶の調理例  
「焼き鯖お茶漬け」

テレビで紹介  
されました。

(TBS系 某有名番組等)

## <開けるだけで焼き魚が、食べられる喜び>

旬の適度に脂ののった銚子産の「サバ」の焼き魚缶詰。

缶を開けるだけで、まるで“干物を焼いたような”香ばしい焼き魚を骨ごと召し上がれる逸品。素材となる魚からこだわり、その魚の持ち味を引き出すために、魚を開いた後、和食料理人と同じように、お酒を噴霧してから直火で焼き上げました。最後、塩と一緒に缶の中で骨が柔らかくなるまで炊き上げました。

お茶漬け・おにぎり・丼に！

銚子産

1缶あたり  
塩分 1.5g

## 焼き塩さば

原 さば(銚子港)、純米料理酒、食塩



食欲が落ちる時期に茶漬けにしても最高です。1缶で「2膳分のおかず」、「お茶漬けなら約3杯分」、「おにぎりの具なら12個」ほど使える塩加減に仕上げてあります。

## パンの相性も抜群「トルコ風焼き鯖サンド」

### 材料 (4人分)

焼き塩さば 1缶  
パン 4枚程  
玉ねぎ・レタス・トマト 適量  
A オリーブオイル 適量  
A レモン汁 適量  
A 塩、こしょう 適量

### 【作り方】

- ①野菜はお好みにスライス or カット。
- ②パン(バゲット) は切り込みを入れて軽くトーストする。
- ③パンの断面に焼き塩さばと、水気を切った  
①の野菜をのせ、Aをかける。  
※さばは軽く両面を焼くと更に美味しい



## 1缶で『おにぎり12個分』

## 焼き鯖のチャウダー

## 焼き塩さばの混ぜご飯



【おにぎりの具の使用目安】(1缶で12個程)

焼き塩さばをほくしておく。

ご飯 110g程 (約1/3合分) × 12

※程良い塩辛さですからおにぎりの具には最適です



【焼いた鯖と牛乳のスープとの相性がグッド】

焼き塩さば 1缶 + 牛乳 300ml + 野菜適量

ブイヨンも使わず、あさりの代わりに焼き塩さばを使うだけ。

味付はバター、白ワイン等を加え、塩コショウで調えます。



【炊き上がったご飯に、混ぜ合わせるだけ】

焼き塩さば 1缶 + ご飯 2合 + 醤油大さじ 1

炊き上がったご飯に、缶をまるごと加え、刻み生姜、

しそ、ごま、醤油を適量たして、よく混ぜるだけ。



産直 健康

千葉産直サービスの製品は全て化学調味料やたん白加水分解物を一切使わずつくっています。

『産直の魚缶』販売者 株式会社 千葉産直サービス

千葉産直

検索