



●サバ男くんのトマトソース

平成26年1月Fish-1 グランプリ/準グランプリ受賞

1. 野菜はみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め色が ついたら、たまねぎ、にんじんを入れ さらに炒める。
3. サバ男くんを入れポロポロになるまで炒める。
4. ソース、ケチャップ、コンソメ、水を入れ 軽く煮詰める。
5. 塩こしょうで味を調え 15 分ほど煮る。



水産庁「魚の国のしあわせ」プロジェクトの一環の「Fish-1 グランプリ」。
 いとう漁協「サバ男くんのトマトソース」は出品総数 114 品中、2 位となる準グランプリを獲得いたしました。

サバ男くん	200g
たまねぎ	240g
にんじん	60g
サラダ油	大さじ1
にんにく	2~3カケ
塩こしょう	少々
コンソメ(固形)	3個
中濃ソース	40cc
ケチャップ	240cc
水	240cc



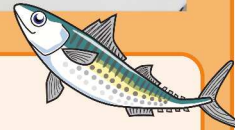
●サバ男くんのそぼろ

ご飯にかけても、お寿司にしてもおいしいです。

1. 鍋にAの調味料を入れ煮立たせる。
2. サバ男くんを入れ、ほぐすように炒り煮する。
3. 煮汁がなべ底に少し残る程度まで、炒り煮していく。

■「そぼろ」と「おぼろ」の話。

汁気が少なくなりばらばらになるまで炒った状態が「そぼろ」。そしてさらに炒って、より細かくほぐした状態が「おぼろ」です。「ちらし寿司」などに使用する場合は、汁気がほとんど無くフワフワした「おぼろ」状態が最適です。



サバ男くん	200g
さとう	大さじ2
みりん	大さじ2
A 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
※お好みでしょうが小さじ1	

●油を使ってないのがポイント！

●サバ男くんのハンバーグ

さっぱりとしたヘルシーなハンバーグです。

1. いかは好みの大きさに切りたたいておく。
2. たまねぎはみじん切り、キャベツは荒みじん切りにして、炒めて冷ましておく。
3. A の材料を混ぜる。
4. 炒めた野菜と3をよく混ぜて団子状にしてフライパンで焼く。
5. Bの調味料を合わせておき、加えて煮詰める。
6. タレにとろみがつくくらいまで煮詰めて仕上げる。

豆腐を入れるとフワッと仕上がります～。



A	サバ男くん	200g
	いか	50g
	塩	1.5g
	こしょう	少々
	卵	小1/2個
	片栗粉	大さじ1
	パン粉	大さじ2
	たまねぎ	中1/2個
	キャベツ	50g
B	ケチャップ	大さじ2
	中濃ソース	大さじ1
	マヨネーズ	小さじ1/2
	水	50cc



●伊東の郷土料理「ちんちん揚げ」

名前の由来は『油で揚げる時の音』とか。

1. たまねぎはみじん切り、にんじんは細切り、ごぼうはさがきにする。
2. Aの調味料をよく混ぜておく。
3. サバ男くん、いかのすり身にAを入れ混ぜる。
4. 3に野菜・片栗粉を入れてよく混ぜる。
5. 具を小判形に成形する。
6. 170℃の油に入れ揚げる。油の中で浮いてきたら返してさらに1分ほど揚げる。

イカを入れると風味と触感が増えて美味しい！

いかのすり身『イカすやつ』も販売しております～。



サバ男くん	200g	
いかすり身	200g	
ごぼう	40g	
にんじん	40g	
たまねぎ	80g	
しょうが	小さじ1	
片栗粉	小さじ4	
A	さとう	小さじ4
	しょうゆ	小さじ4
	酒	小さじ4
	みそ	小さじ2