

～＊～ スマの漬けステーキ ～＊～

<材料 4人分>

スマ……………4 切

こいくちしょうゆ…大さじ1

みりん……………小さじ1

酒……………小さじ1

にんにく……………少々



小麦粉……………大さじ1

東京ネギ……………大さじ1

オリーブ油……………少々

＝あん＝

こいくちしょうゆ…小さじ 1/2

みりん……………小さじ 1/2

砂糖……………小さじ 1/3

水溶き片栗粉………少々

水……………30cc

<作り方>

- ①にんにく、東京ネギをみじん切りにする。
- ②スマに、にんにくと調味料を30分程度漬け込む。
- ③調味料からスマを引き上げ、小麦粉をうすくつける。
- ④オリーブ油と東京ネギを混ぜておく。
- ⑤フライパンに③のスマをのせ、上から④のオリーブ油をかけ、焼く。
- ⑥あんを別鍋で作る。
- ⑦焼けたスマを皿に盛り、⑥のあんをかける。

※給食で使ったスマは身が厚く、中の身まで下味がしみこまなかったなので、あんを作り上からかけました。少し薄味だったので、↑のレシピの調味料の分量は少し増やしていますので、味を見ながら「あん」の味付けを調整してください。

「伊予の媛貴海(ひめたかみ)」&「媛スマ」とは……

スズキ目 サバ科 スマ属(マグロ、カツオ、サワラ等と同じ仲間です)

「幻の高級魚」で、マグロでもカツオでもない「全身トロ」と言われ、漁師さんたちからは絶品の味と言われている魚です。

愛媛県と愛媛大学が共同研究を平成 25 年から始め、平成 28 年にはスマの完全養殖に成功しました。「伊予の媛貴海」として、愛媛の愛あるブランド産品に認定されている魚です。

このレシピは、食文化・料理研究家の中村和憲先生が考案したものを少しアレンジしました。