

# コロナに負けるなレシピ集【魚料理⑦】

## サワラとたまねぎのマリネ（4人分）

サワラは岡山県の特産物。パプリカを加え彩りもよいマリネはお弁当にぴったり！（農林水産省）

<b>■材料</b>		<b>《作り方》</b>	
サワラ	3切れ	<b>①</b> サワラは一口大に切り、しょうゆ、塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。	
たまねぎ	1/2 個		<b>②</b> たまねぎ、パプリカは5mm幅の薄切りにしておく。
パプリカ（赤・黄）	各1個		
しょうゆ	大さじ1		<b>③</b> フライパンにサラダ油を入れて熱し、①をからっと揚げる。
塩	少々		
小麦粉	大さじ2		
サラダ油	適量	<b>④</b> マリネ液に②と③を入れてよく混ぜこみ味をなじませる。	
<b>■マリネ液</b>			<b>⑤</b> 器に盛り付けて完成。
酢	100cc		
きび糖	大さじ2		
塩	小さじ 1/2		
輪切り唐辛子	少々		
オリーブオイル	大さじ1		

### コツ・ポイント

瀬戸内海の春を告げる「春告げ魚」のサワラは、秋から冬にかけてが脂が乗っておいしいです。

### このレシピの生い立ち

このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2018年9月号に掲載されました。（監修：飯倉孝枝 撮影：三村健二）

[http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index\\_1809.html](http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1809.html)

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

