

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）

■材料 サワラ 3切れ たまねぎ 1/2 個 パプリカ（赤・黄） 各1個 しょうゆ 大さじ1 塩 少々 小麦粉 大さじ2 サラダ油 適量 ■マリネ液 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	《作り方》 ① 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。 ② たまねぎ、パプリカは5mm幅の薄切りにしておく。 ③ 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。 ④ 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。 ⑤ 器に盛り付けて完成。
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	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

<https://cookpad.com/recipe/5239244>

