



茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき 茨城をたべよう

「ひたちのさかな」の魚食普及を進めています。今回は、HATAKE CAFÉ（東京都新宿区）総料理長/ふるさと日立大使でもある神保シェフが、会瀬漁港の定置網漁で獲れたサバを使って、オリジナル料理を創作しました。みなさんもおうちでぜひ作ってみてください！

menu サバのサクサクフライ特製タルタルソース

〈材料〉2人前

- サバ（切り身） ……300 g
- 卵 ……1 個
- 水 ……少々
- 小麦粉 ……適量
- パン粉 ……適量
- パルメザンチーズ ……大さじ1
- キャベツ（せん切り） ……1/4 個
- レモン（くし切り） ……2 切れ
- 揚げ油 ……適量
- <タルタルソース>
- ★ マヨネーズ ……200 g
- 梅肉 ……大さじ1
- ゆで卵 ……2 個
- 牛乳 ……大さじ1
- ★ 粒マスタード ……大さじ1
- タマネギ（みじん切り） ……大さじ3
- らっきょう（みじん切り） ……大さじ1
- 塩 ……少々
- 黒コショウ ……少々
- パセリ（みじん切り） ……少々
- レモン汁 ……適量



〈作り方〉

- 1 サバをバットにのせて塩をふり、10分置いて臭みをとります。
- 2 ボウルに★を入れて混ぜ合わせたら、塩・黒コショウをふりかけます。パセリ、レモン汁を加えたら、特製タルタルソースの完成！
- 3 キッチンペーパーでサバの水気を取ったら、4等分に切り分けます。
- 4 溶き卵に水を加え混ぜます。パン粉にパルメザンチーズを加え混ぜ合わせます。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけたら、180℃の油で皮面から揚げます。衣がきつね色になったら、バットにあげます。
- 5 皿にキャベツ、レモン、サバを盛りつけ、タルタルソースをたっぷりとかけて完成！



ふるさと日立大使
神保佳永シェフ

作り方を
YouTube

ケーブルテレビ **JAWY**
神保シェフと
「茨城を食べよう」

で視聴しよう！
↓↓↓



問合せ
農林水産課
内線 472

日立版 おとう飯写真展 作品募集！

内閣府では男性の料理への参画を促進するため「おとう飯(はん)始めよう」キャンペーンを実施しています。

日々料理をしている方も、料理が苦手な方も、おうち時間を利用して初めて料理に挑戦した方も、お気軽にご応募ください。

●募集内容

市内在住か通勤・通学している男性（高校生以上）が作った料理の写真【1人1点】

*父親だけではなく、祖父や独身男性など幅広い層を対象とします。

●募集期間

9月30日(木)まで

*応募方法など、詳しくは市のホームページや公共施設などにあるチラシをご覧ください。



市ホームページ



チラシ



申し込み



●問合せ 女性若者支援課 男女共同参画推進室 TEL 26-0315