



魚と玉ねぎの オリーブオイル漬け

ちょっと一言！

・魚はサワラでなくても大丈夫です。魚が多くあるとき
や新玉ねぎが手に入ったときに作ってみてください！

(4人分)

材料名	分量
サワラ	1尾
玉ねぎ	1個
酒・醤油・みりん	大さじ2
水	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうが	適量
酢	100cc
水・オリーブオイル	50cc
和風だし	大さじ1
砂糖	大さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

- ①サワラは一口大にり、Aの調味液を揉みこんでおく
- ②玉ねぎは薄く切り、ボ切ウルに入れ、Bと混ぜ合わせておく
- ③サワラを片栗粉をつけて揚げ、②に漬ける
- ④ラップをかけてしばらく味を馴染ませれば完成

レシピを作った団体・人

漁村生活改善士【萩市】