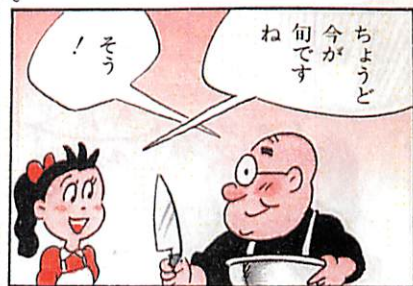


白石邦俊 (クニ・トシロウ)



さばのおろし煮



大根おろし (軽く汁気をしぼったもの) 100cc

材料…4人分

さば(3枚におろしたのもの)…400g

ではさばのおろし煮だ

長ネギ (またはわけぎのみじんぎり) …大さじ1½杯

酒 … 100cc

片栗粉 (または小麦粉) …少々

タカの瓜 …1本

うま味調味料 …少々

出し汁 …150cc

砂糖 …大さじ2杯

揚げ油(胡麻油と天ぷら油半々) …適量

塩 …少々

醤油 …70cc

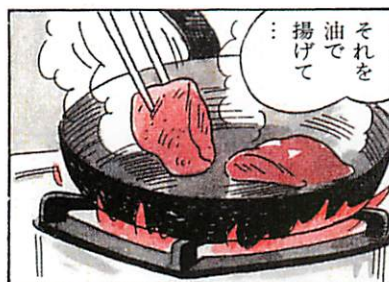
材料はイラストの通りだ

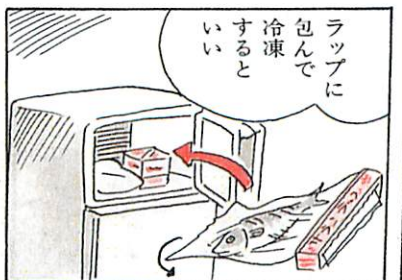
「マンガ金子信雄の楽しい夕食」

(1) 肉料理編 (2) 魚料理編 (3) 野菜料理編 計3巻のうち (2) の「さばのおろし煮」
著名な俳優で料理家でもあった故金子信雄さんの「金子式家庭料理」を漫画化したものです。

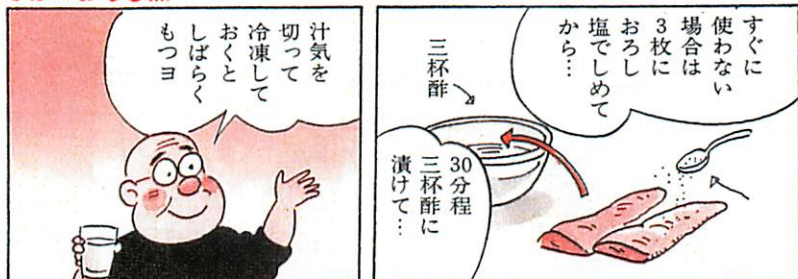
(別府大学教授)

さばのおろし煮

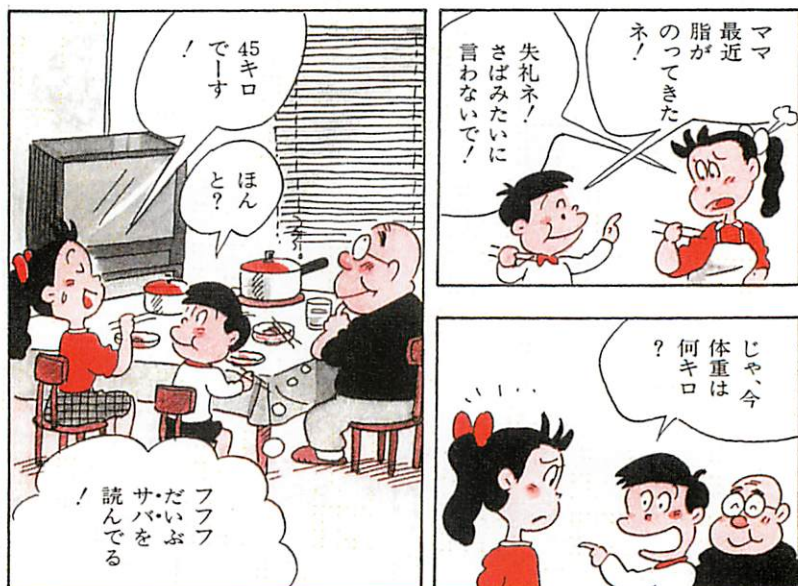




さばのおろし煮



※三杯酢…酢大さじ5、出し汁大さじ2~3、塩小さじ1/2、みりん大さじ3、醤油大さじ3を合わせたもの。



「さばのおろし煮」おわり(続編P-112)