

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.1

フリガナ	ナカガワ マキ	料理名	しめ鯖ピンチョス
氏 名	中川 マキ	料理名 (俗称)	Saba ピンチョス
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	

八戸前沖さばのしめ鯖 8切れ  
青森赤かぶ千枚漬け 薄切り 8切れ  
長芋 30g  
アボカド 半個分  
マヨネーズ 大さじ1  
山葵 適量  
お茶漬け用あられ 小さじ1  
飾り用のベイビーリーフ 適量



### 料理のおすすめポイント

青森産の食材を使ってスペインのおつまみ、ピンチョスを作ってみました。

### 作り方(調理時間 5 分)

- ①全ての材料をしめ鯖の切り身の大きさに合わせる。長芋と赤かぶはなるべく薄い方が良い。
- ②皿にアボカドを並べ、山葵を適量混ぜたマヨネーズを真ん中にチョンチョンとのせ、長芋の薄切り、しめ鯖、赤かぶの順で重ねる。
- ③あられとベイビーリーフを散らして出来上がり。

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.2

フリガナ	ムカイヤマ ユマ	料理名	キャベツで巻いた鯖のリエット風
氏 名	向山 由麻	料理名 (俗称)	蒸し物
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
鯖 2切れ キャベツ 大きめ 2枚 塩 小2 りんご 1/8カット マヨネーズ 大3～			
<b>料理のおすすめポイント</b> 焼いた鯖を粗くほぐしてキャベツで巻くだけなので、工程が少なく簡単にできます。キャベツで巻くことにより甘みが加わり、子どもでも食べやすいように工夫しました。また、青森のりんごとマヨネーズのソースと共に食べることで甘みと酸味が加わり、味変も可能です！			
<b>作り方(調理時間 30 分)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の両面に塩を振り、焼いたら骨と皮を取って粗くほぐしておく。</li> <li>※最後に皮も使うので取っておく。</li> <li>・ラップの上でキャベツを少し重なるように横に並べ、真ん中にはぐした鯖を乗せて巻いていく。</li> <li>・蒸し器があれば蒸し、なければ電子レンジでキャベツが柔らかくなるまで温める。</li> <li>※今回は蒸し器で 15 分 電子レンジ 600w で 15 分～</li> <li>・冷めたら食べやすい大きさに切って皿にのせる。</li> <li>・りんごを粗みじん切りにしてマヨネーズと合わせ、皿の横に添えたら完成。</li> </ul>			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.3

フリガナ	ナカガワ カヨ	料理名	鯖節フリフリ Yum ポテト
氏 名	中川 かよ	料理名 (俗称)	鯖節フリフリ Yum ポテト
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
長芋 250g 片栗粉 大さじ1 植物性油 大さじ2 鯖節 2-3g 粉チーズ 大さじ2 (パルミジヤーノレッジヤーノやペコリーノチーズ)			
<b>料理のおすすめポイント</b> 鯖節とチーズの旨味がさっぱりした長芋にぴったりです。 おつまみにも、おやつにもぴったりです。			
<b>作り方(調理時間 15 分)</b> ①長芋は皮を剥いて、ひと口大に切る。 ②ポリ袋に①の長芋と片栗粉を加えて、ポリ袋を振って片栗粉を満遍なくまぶす。 ③フライパンに油を熱して、②を揚げ焼きにする。 ④長芋に火が通ったら、ボウルに入れ、鯖節と粉チーズを振りかけて混ぜたら出来上がり。			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.4

フリガナ	ムカイヤマ ユマ	料理名	鯖とじゃがいものエクラゼ		
氏 名	向山 由麻	料理名 (俗称)	焼き物		
使用する食材(2人分)		出来上がり写真			
鯖 2切れ じゃがいも 大1個					
<b>料理のおすすめポイント</b>		<p>鯖の塩味とじゃがいものコクが合わさって食べやすいです！ ライスペーパーで包んだ事で、もちっとした食感も加えました！ 一口サイズなのでおつまみにもぴったりです♪</p>			
<b>作り方(調理時間 30 分)</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>・鯖に塩をしたら焼き、骨を取りほぐしておく。</li><li>・じゃがいもを食べやすい大きさに切ったら耐熱ボウルに入れて、レンジで柔らかくなるまで温めて漬しておく。※600wで7分程度</li><li>・鯖とじゃがいもをボウルに入れたらマヨネーズを入れて混ぜる。</li><li>・ライスペーパーを水で濡らして2枚を少し重なるように広げたら、真ん中に鯖とじゃがいもを細長く広げてくるくると丸めて温めたフライパンで軽く焼く。※焼き色や白くなって少し硬くなるまで。</li><li>・お好みでスパイスなどをかけても美味しいです！今回はガーリックフライをかけました。</li></ul>					



グランプリ受賞作品

サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.5

フリガナ	アライ カナ	料理名	ごまさばの香るお魚まん
氏 名	新井 香奈	料理名 (俗称)	肉まん
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
<p>さば水煮缶…1/2缶 味噌…小さじ2 砂糖…小さじ2 柚子の皮…2g 柚子果汁…小さじ1/3 玉ねぎ…5g 片栗粉…大さじ1/2 ☆中力粉…100g ☆砂糖…10g ☆塩…ひとつまみ ☆ベーキングパウダー…4g ☆ドライイースト…2g ☆ごま油…小さじ1 ★すり黒ごま…大さじ1 ★ぬるま湯…70ml 蒸したさつま芋…5g 焼きのり…少々</p>			
料理のおすすめポイント			さば缶を使うから手軽に作れ、柚子味噌とごまの香りで鯖の臭みが気にならず、青魚が苦手な人も美味しく食べられます。見た目も楽しいのもポイント！
作り方(調理時間 2時間30分(発酵時間ふくむ))			<p>①★は2分ミキサーにかけて攪拌します。</p> <p>②ボウルに☆を入れ、①を注ぎ入れて手でこね、ひとまとまりになったらさらに5分こねて丸め、ラップをして35℃の環境で2倍に膨らむまで発酵させます。</p> <p>③玉ねぎ、柚子の皮はみじん切りにします。</p> <p>④さば水煮缶は汁気をきってつぶし、③と味噌、砂糖、柚子果汁、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせます。</p> <p>⑤⑥を2等分して丸め、ぬれ布巾をかけて10分おきます。</p> <p>⑥⑦の生地から尾びれ、背びれ、胸びれに使う生地を少し取り分けたら、のばして④を包み、魚の形に整えて尾びれ、背びれ、胸びれを付け、蒸したさつま芋と焼きのりで目を作つて付けます。</p> <p>⑦クッキングシートにのせて、蒸気のあがった蒸し器で20分蒸したらできあがりです。</p>



準グランプリ受賞作品

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.6

フリガナ	フジノ タカミ	料理名	さば好きー・ケーキ・サレ
氏 名	藤野 高美	料理名 (俗称)	ケーキ・サレ(フランス料理で塩味のケーキ)
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
パウンドケーキ型(12×6×5)使用(2人分)			
【生地】			
卵 1個 薄力粉 50g ベーキングパウダー 小さじ 1/2 サラダ油 大さじ 2 無糖ヨーグルト 大さじ 1 ミックスチーズ 30g 粗びきコショウ 少々			
【フィリング】			
塩鯖 半身 長芋 50g 長ネギ 30g 白ワイン 大さじ 1 水 大さじ 3			
【トッピング】			
塩サバ(フィリングから取り分ける) 少量 茹で枝豆(剥いたもの) 20g アイコトマト 2個 粗びきコショウ 少々			
【にんにく風味オーロラソース】			
マヨネーズ 大さじ 2 ケチャップ 大さじ 1 おろしニンニク 小さじ 1/4 無糖ヨーグルト 大さじ 2			

### 料理のおすすめポイント

大好きなサバの美味しさをおやつのように手軽に味わって欲しく、パウンドケーキに見立てたケーキ・サレを作りました。

柔らかい生地の中には、長ネギとワインで蒸し焼きした塩サバと長芋がたっぷり入っています。

トッピングも鯖をダイレクトに食べて頂くと共に、トマトや枝豆をアクセントに使いました。

味変用にオリジナルのソースを付けて召し上がって頂きたいです。

### 作り方(調理時間 30分(オーブンで焼くまでの工程))

#### 【ケーキ・サレ】

①フライパンに薄く輪切りにした長葱を広げ、塩鯖を乗せる。ワイン、水を入れフタをして約10分蒸し焼きする。

鯖に火が通ったら、骨を取り除き身をほぐす(トッピング用に大きめ4切れ取っておく)

②小麦粉はベーキングパウダーと一緒にふるう。

長芋は皮を剥いて小さめ角切り、トマトは四等分の輪切りにする。

③ボウルに卵を割り入れ良く混ぜる。サラダ油、ヨーグルト、チーズ、粗びきコショウ、小麦粉の順に加え混ぜる。

ほぐした塩鯖、長葱、長芋を加え混ぜる。

④③をパウンド型に流し入れ、トッピング用の鯖、枝豆、トマトを飾り、粗びきコショウを振る。

⑤180℃のオーブンで約30分焼く。

冷めたら切り分け、ソースを添える。

#### 【にんにく風味オーロラソース】

材料全てを良く混ぜる。

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.7

フリガナ	ハナフサ ナオコ	料理名	さばのグリーンカレー
氏 名	花房 尚子	料理名 (俗称)	カレー
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
さばの水煮缶 190g 玉ねぎ 1/2 個 トマト 中 1 個 エリンギ 特大 1 本 カレー粉 小さじ 1.5 おろしにんにく 小さじ 1/4 おろし生姜 小さじ 1/4 ヨーグルト 大さじ 4 柚子胡椒 小さじ 1 豆乳 70ml 米油 小さじ 1+小さじ 1			
<b>料理のおすすめポイント</b> グリーンカレーのペースト不使用のグリーンカレーです。 うま味たっぷりのさば缶を使い、短時間で作れます。 さらにうま味成分豊富なきのことトマトを入れて、簡単で美味しいカレーにしました。			
<b>作り方(調理時間 15 分)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に薄切りにした玉ねぎを入れ、色が変わるまで小さじ 1 の油で炒める。</li> <li>そこにさば缶の汁、おろしにんにく、おろし生姜、カレー粉、ヨーグルトを入れて混ぜながら 2 分ほど煮る。</li> <li>さらに柚子胡椒、豆乳を入れて沸騰しないように 2 分ほど煮る。</li> <li>3 にさばの身を入れて温める。</li> <li>フライパンに小さじ 1 の油をひき、スライスしたエリンギを焼く。エリンギを取り出したフライパンでスライスしたトマトを焼く。</li> <li>4.4 に 5 のエリンギとトマトをトッピングする。</li> </ol>			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.8

フリガナ	ハナフサ ナオコ	料理名	グルテンフリー♪ 高野豆腐でさば缶サンド
氏 名	花房 尚子	料理名 (俗称)	サンドイッチ
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
高野豆腐 3枚 さばの水煮缶 150g 醤油 数滴 ブラックペッパー 少々 レタス 2枚 玉ねぎ スライス少々 からし 小さじ1弱 マヨネーズ 大さじ2			
<b>料理のおすすめポイント</b> さば缶が主役になるサンドイッチです。 グルテンフリーが注目されている今、高野豆腐をパンがわりにしてサンドイッチを作りました。 さば缶のうま味がしっかりしているので、調味料も少しでOK。ヘルシーで美味しいです。			
<b>作り方(調理時間 10分)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐は水で戻し、水けをしぼったら、半分の厚さにスライスする。</li> <li>1をフライパンに並べ、薄いきつね色になるまで弱火で焼く。</li> <li>さば缶の身を取りだし、醤油をかける。</li> <li>焼いた高野豆腐にからしとマヨネーズをぬる。</li> <li>4の上にレタスとスライスした玉ねぎ、さばの身をのせ、ブラックペッパー、マヨネーズをかけて、もう1枚ではさむ。</li> </ol>			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.9

フリガナ	ハナフサ ナオコ	料理名	揚げずにヘルシー♪ さばと豆のメンチカツ風
氏 名	花房 尚子	料理名 (俗称)	メンチカツ
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
油揚げ 3枚 さばの水煮缶 150g 豆の水煮(ミックスビーンズ) 50g たまご 1個 玉ねぎ 1/2個 片栗粉 小さじ2 おろし生姜 小さじ1/2 胡椒 少々 マヨネーズ 小さじ1.5			
<b>料理のおすすめポイント</b> さばの水煮缶とミックスビーンズを油揚げに詰めて焼いたメンチカツ風です。 粗く刻んだお豆がさば缶とよくなじみます。生姜とマヨネーズでコクもプラスしました。			
<b>作り方(調理時間 15分)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>みじん切りの玉ねぎを 600W レンジで 1 分半加熱する。</li> <li>ボウルにさばの身をほぐし、1 の玉ねぎ、粗く刻んだ豆、胡椒、おろし生姜、マヨネーズ、たまご、片栗粉を入れて混ぜる。</li> <li>油揚げを半分に切り、裏返して袋状にしたら 2 を詰めて端を爪楊枝でとめる。</li> <li>フライパンに 3 を並べ、弱火で蓋をして 5 分焼く。</li> <li>ひっくり返したら、蓋なしで 5 分焼く。</li> </ol>			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.10

フリガナ	イノウエ アキコ	料理名	サバ缶のパリッフワツ旨うまスティック
氏 名	井上 昭子	料理名 (俗称)	新感覚海鮮ナゲット
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバ缶水煮 100g(正味)</li> <li>・白はんぺん 60g</li> <li>・にんにく 2片</li> <li>・塩、こしょう 少々</li> <li>・米粉大さじ 3</li> <li>・油揚げ 2枚 (フワフワタイプのイオンのプライベートブランド使用)</li> <li>・サラダ油適量</li> <li>・粉チーズ少々</li> </ul>			
料理のおすすめポイント			
<p>サバ缶の旨みに、油揚げのパリッ、はんぺんのフワツの食感が楽しめ、おつまみにもいいです。 手軽にパクッと食べられます。</p>			
作り方(調理時間 15分)			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.白はんぺんはみじん切り、細かくほぐしたサバ缶、すりおろしたにんにく、塩、こしょう、米粉を混ぜ合わせ、練り合わせる。</li> <li>2.油揚げは1枚を半分に切り、袋状にして、1を詰めて、たいらにして、3等分に切り分け、形をととのえる。</li> <li>3.フライパンに、2が浸る程度のサラダ油を熱し、パリッと揚げ焼きにする。</li> <li>4.3を取り出し、粉チーズをふりかける。</li> </ol>			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.11

フリガナ	ナカガワ マキ	料理名	青森のご馳走いっぱい鯖の包み焼き		
氏 名	中川 マキ	料理名 (俗称)	包み焼		
使用する食材(2人分)		出来上がり写真			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩サバ 2切れ</li> <li>・嶽きみ 1/2本</li> <li>・山芋 50g</li> <li>・にんにく 1片</li> <li>・プチトマト 4個</li> <li>・レモン 半個</li> <li>・ご飯 茶碗1杯</li> <li>・粉チーズ 大さじ2</li> <li>・バター 大さじ1</li> <li>・醤油 大さじ2</li> <li>・塩コショウ 適量</li> </ul>					
料理のおすすめポイント					
<p>塩サバの塩気と旨味が嶽きみの甘さ、醤油バターなど美味しいあふれるレシピです。</p> <p>ワインにもりんご酒とも相性が良く、料理初心者でも簡単に作ることができます。</p>					
作り方(調理時間 20分)					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嶽きみ下茹でをして、身を分けておく。 塩サバはグリルで皮目を焼き、ひと口大に切る。 にんにくは薄切りにし、山芋は千切り、プチトマトは半分に切る。レモンは薄切り4枚をわけておく。</li> <li>2. 嶽きみと粉チーズ、ご飯を混ぜておく。</li> <li>3. アルミホイルあるいはオーブンシートを用意し、材料をのせる面にバターを塗り、にんにく、山芋の千切りを乗せ、醤油を少々ふりかけ、そのうえに2のご飯をのせ、残りの醤油を回しかけ、塩サバをのせたら、アルミホイルあるいはオーブンシートを閉じる。</li> <li>4. オーブントースターで7,8分焼き、焼きあがったら、レモン汁を絞り、レモンの薄切りとプチトマトを飾る。好みで塩コショウで味を整える。</li> </ol>					

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.12

フリガナ	ノドカ	料理名	鯖マリネ
氏 名	和花	料理名 (俗称)	マリネ
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
・冷凍鯖 2切れ ・玉ねぎ 二分の一個 ・レモン 二分の一個 ・美味しい酢 適量			
<b>料理のおすすめポイント</b> 「冷凍鯖だから解凍がめんどくさい」と思う人が多いと思いますが、解凍いらずで作れるレシピです！ そして、レモンを加えることで酢にも甘みがつき鯖とも相性抜群で美味しいです。 さらに季節によって旬の野菜や果物を入れることで一年中楽しめます。			
<b>作り方(調理時間 30分(発酵時間ふくむ))</b> ①玉ねぎは薄切り、レモンはイチョウ切りにし、容器に入れ、美味しい酢を全体が浸るまで加える。 ②冷凍鯖は水で洗い一口だいに切る。 ③鍋に水、料理酒少量を加え②を凍ったまま鍋に入れてから火にかける。 ④沸騰直前で弱火にし、時々あくをキッチンペーパーで取りながら8分茹でる。 ⑤①に④の鯖を入れ酢がなじむまでラップをして冷蔵庫で冷やす。			

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.13

フリガナ	ノムラ ミユキ	料理名	サバと彩り野菜のケークサレ		
氏 名	野村 みゆき	料理名 (俗称)	ケークサレ(甘くないお食事ケーキ)		
使用する食材(2人分) 【18cmパウンド型1台分】 ・塩サバ2切れ ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ各50g ・薄力粉100g ・ベーキングパウダー小さじ1 ・卵2個 ・牛乳50cc ・オリーブ油大さじ1 ・塩胡椒少々		出来上がり写真			
					
料理のおすすめポイント					
ケークサレの中身にもトッピングにもサバを使った、美味しいお食事ケーキです。 子供から大人まで楽しめ、食事以外に、おやつにもおつまみにもなります。					
作り方(調理時間 60分)					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. サバはオリーブ油(分量外)を熱したフライパンで焼き、骨とヒレ等を取り、半分にカットし、尾の方の部分の身(2切れ分)をほぐします。</li> <li>2. 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカは微塵切りにして、1のフライパンでしんなりする位に炒め、塩胡椒で下味を付けます。</li> <li>3. ボウルに卵・牛乳・オリーブ油を入れ混ぜ合わせたら、1のほぐした身と2を加え、小麦粉とベーキングパウダーをふるって入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。</li> <li>4. オーブンシートを敷いた型に3を入れ、180度に予熱したオーブンで10分程焼いたら取り出し、1の頭の方の部分の身(2切れ)をのせ、さらに30分焼いて完成です。</li> </ol>					



準グランプリ受賞作品

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.14

フリガナ	ハヤシ マスヨ	料理名	サバのエッグスラット		
氏 名	林 益代	料理名 (俗称)	朝食(マッシュポテトと卵とサバ)パンにのせて		
使用する食材(2人分)		出来上がり写真			
<ul style="list-style-type: none"><li>・サバ缶(食塩水煮・1個)</li><li>・じゃがいも(2個)</li><li>・温泉卵(2個)</li><li>・チューブにんにく(適量)</li><li>・粗挽き胡椒(適量)</li></ul>					
<p><b>料理のおすすめポイント</b></p> <p>アメリカのロサンゼルスで流行った朝食スタイルにサバをプラスした簡単でオシャレな料理です 今回はサバの味を楽しむためにシンプルにしましたが、お好みでカレー粉やマヨネーズを入れても美味しいのでオススメです 是非、トーストにのせて食べてみて下さい！</p>					
<p><b>作り方(調理時間 20分)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①じゃがいもは皮のまま洗ってラップに包んでレンジで3分、ひっくり返して3分加熱して熱いうちに皮をむいて潰してマッシュポテトにする</li><li>②サバ缶の蓋を開け、そのままフォークやスプーンで解し、にんにくと胡椒を混ぜる</li><li>③瓶やグラスに①と②を入れて温泉卵をのせる</li><li>④軽く混ぜたりしてパンにのせて頂きます</li></ol>					

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.16

フリガナ	マルヤマ エツコ	料理名	サバ缶マッシュオムレツ
氏 名	丸山 悅子	料理名 (俗称)	オムレツ

### 使用する食材(2人分)

- ・ほうれん草(生でも冷凍でも可) 50g
- ・玉ねぎ(小) 1/2 【粗みじん】
- ・しめじ 50g
- ・ピーマン 小1(大は半分)【粗みじん】
- ・ミニトマト 8個
- ・ベーコン 50g
- ・水煮サバ缶(汁切りして身だけ使用) 50g
- ※汁は、みそ汁などで使用
- ・マッシュポテト(市販の粉末)200g
- ※面倒な方用
- ※ジャガイモから作れる方は、そちらでOK !
- ・バター 10g
- ・にんにく 少々
- ・塩コショウ 少々
- ★卵液
- ・コンソメ 大1.5
- ・生クリーム 30mL
- ・粉チーズ 大1
- ・粗挽きコショウ 少々
- ・塩 少々
- ・卵 3個

### 出来上がり写真



### 料理のおすすめポイント

超弱火で約30分の蒸し焼きなので、「ながら料理」が出来ます♪

### 作り方(調理時間 60 分)

- ①マッシュポテトは、袋の記載通りで作り、粗熱を取っておく。
- ②A のフライパンに、バターとにんにく、野菜、キノコ等を入れ、塩コショウをふって強めの火で炒め、粗熱を取っておく。  
※なるべく水分を出さないいうように。
- ③ボールに、★卵液の材量を全て入れ、よくかき混せておく。
- ④ ③↑のボール(卵液)に、A のフライパンの具材を入れてよく混ぜる。
- ⑤新たなフライパンにクッキングシートを敷き、マッシュポテトを敷き詰める。
- ⑥ ④を流し入れ、最後にサバとミニトマトをごろっと入れ、フタをして弱火で 20~30 分じっくり蒸し焼きにする。

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.15

フリガナ	ムカイヤマ ユマ	料理名	サバのデミグラスソースがけ
氏 名	向山 由麻	料理名 (俗称)	オーブン焼き
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・サバ 2切れ</li> <li>・じゃがいも中 1個</li> <li>・たまねぎ 1/2 個</li> <li>・にんじん 15 センチ</li> <li>・砂糖 大1</li> <li>・トマトケチャップ 大3</li> <li>・ウスターーソース 大1</li> <li>・コンソメ 小2</li> <li>・水 600cc</li> <li>・小麦粉 20g</li> </ul>			

### 料理のおすすめポイント

サバのふっくら&しっかりとした身が、デミグラスソースに負けずに合わさって美味しいです！

簡単デミグラスソースには野菜も入っているので、野菜嫌いな子供でも食べやすいです。

和風になりがちなサバを洋風に仕上げて、老若男女やパーティーシーンにも食べやすく考えました！

### 作り方(調理時間 60 分)

- ・じゃがいもを薄切りにして、キッチンペーパーで軽く水切りをしておく。
- ・たまねぎとにんじんをフープロでみじん切りにしてオーブンで温めておく。600w3 分半
- ・鍋にたまねぎとにんじん、その他の調味料をすべて入れて15分ほど煮る。
- ・耐熱ボウルに煮汁を400ccほど移し、ふるいにかけながら小麦粉を入れて混ぜたら鍋に移してさらに10分ほど煮る。
- ・サバに薄切りにしたじゃがいもを乗せ、230度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。
- ・焼いたさばのうえにソースをかけたら完成！

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.17

フリガナ	オオハシ マリコ	料理名	サバトマチーズ焼きおにぎり
氏 名	大橋 真理子	料理名 (俗称)	おにぎり
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
・米1合 ・ミニトマト6個 ・サバフィレ1枚 ・コンソメ顆粒小さじ1 ・大葉2枚 ・すりごま小さじ2 ・とろけるチーズ大さじ2~3			
料理のおすすめポイント		サバは焼いて臭みを取って使うのがポイント。表面のチーズをカリッと焼くと美味しい。	
作り方(調理時間 60分)		1. 米の分量分の水を入れ、顆粒コンソメとミニトマトを入れて炊く 2. サバフィレを焼いて骨を取りほぐす 3. 大葉はみじん切り、白ごまを擦っておく 4. 炊けた1にほぐしたサバ、大葉、すりごまを混ぜ、おにぎりを作る 5. フライパンにチーズの1/4をしき、おにぎりを置いて焼く。同様に裏面も焼いて出来上がり	

## サバのまち八戸 アイデア料理コンテスト 2025 作品 NO.18

フリガナ	オオハシ マリコ	料理名	サバポテロール
氏 名	大橋 真理子	料理名 (俗称)	ジャガイモ料理
使用する食材(2人分)		出来上がり写真	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ2枚</li> <li>・サバフィレ1枚</li> <li>・ジャガイモ中1個</li> <li>・顆粒コンソメ小さじ1</li> <li>・粉チーズ大さじ1</li> <li>・乾燥パセリとコショウ少々</li> <li>・パスタ1本</li> <li>・大葉4枚</li> <li>・オリーブオイル大さじ1</li> <li>・(わさび塩少々、焼肉のタレ大さじ2)</li> </ul>			
料理のおすすめポイント		油揚げで巻いて焼く事で、揚げないコロッケのような感じ。	
作り方(調理時間 45分)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ジャガイモを電子レンジで柔らかくし、つぶして、顆粒コンソメとコショウと粉チーズと乾燥パセリを混ぜる</li> <li>2.サバフィレを焼いて骨を取りほぐし、1に混ぜる</li> <li>3.油揚げを開いて半分にきり、油揚げ半枚に大葉1枚と2の1/4量を載せて巻き、端をパスタ少量で止め、同様に残りを巻く</li> <li>4.オリーブオリーブをフライパンにしいて3の表面に焼き色がつくまで焼く</li> <li>5.食べやすい大きさに切って盛り付け出来上がり。好みでわさび塩や焼肉のタレをつけて食べる</li> </ol>	