

鯖のいんご風味

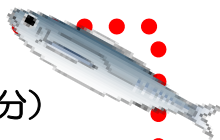


柿ジャムと紅白蕪

分量

(4人分)

- ・ 鯖 4切れ
- ・ 柿 2個
- ・ 蕪(赤・白) 各1個
- ・ リンゴジュース 少々
- ・ 米酢 適量
- ・ 塩 少々
- ・ バルサミコ 適量



使用されている
ふくやまブランド農産物



柿

主な産地は本郷町、金江町、蔵王町など。
福山市は県内一の産地で、主に富有柿を栽培しています。



- ① カブはスライスして塩もみし、酢で和える。
- ② 鯖は塩をして、30分くらい置いておく。
水でサッと洗って水分を取り、酢に5～10分漬ける。
- ③ 酢から取り出し、リンゴジュースに漬ける。
- ④ 柿はザク切りにして鍋にいれ、バルサミコを柿の半分まで入れて、火にかけて弱火で10分程度煮詰める。
塩で味をととのえ、冷ます。
- ⑤ 鯖と柿ジャムを和えて、カブと重ねてミルフィーユにする。