

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

さばの粕漬け焼き

材料（1人分）

さば 45g

A

酒粕	1.3g	本みりん	1.6g
清酒	1.3g	きび砂糖	1.6g
米味噌	2.3g	濃口醤油	0.8g

* 赤色辛味噌

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②さばに①を塗り、冷蔵庫で2時間ほどおいて味をなじませる。
- ③オーブンを180℃に温める。
- ④鉄板にさばの皮を上にして並べ、オーブンで17分焼く。

レシピの考案：佐倉市立上志津小学校



佐倉の味噌

佐倉市は味噌の有名な産地で、130年以上前から続く味噌屋さんもあります。今でも「味噌部屋」という地名が残っているほど、味噌との関わりが強い地域です。今回、この味噌と佐倉市にある酒蔵の酒粕を使って粕漬け焼きを考えました。脂ののった鯖に味噌の香ばしさと酒粕の優しい風味がよく合います。