

# 久慈育ち琥珀サーモンの中骨 と大根のチヂミ (ガーリック風味)



材料(1人分)

大根 300g 琥珀サーモン中骨缶詰 1缶  
ピザ用チーズ 50g  
A(片栗粉 大さじ3 牛乳 大さじ2  
すりおろしにんにく 小さじ1)  
塩、コショウ 各小さじ1/3 オリーブオイル 大さじ1  
粉チーズ 大さじ1 粗挽き黒コショウ 小さじ1/4  
パセリ生(シソの葉でも可) 適量

調理手順

- ① 大根を洗って皮を剥き、千切りにしてキッチンペーパーで包んで絞っておく
- ② ボールに中骨、ピザ用チーズ、①の大根、片栗粉牛乳、すりおろしにんにくを入れて混ぜ合わせる
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき②を流し入れて両面を焼き色がつくまで蓋をして大根に火が通るまで5分程度焼く
- ④ 器に盛り付け、粉チーズ、粗挽き黒コショウ、パセリを散らしたら出来上がり



カルシウム豊富な中骨を美味しく食べられます！  
とろけるチーズやモッツァレラチーズでも！



琥珀サーモンの中骨水炊は  
骨の周りの身の味がよく  
骨はホロホロになっていて  
そのまま食べられます  
おかずにもおつまみにも最高です！

※レシピ監修：岩手県食の匠・土畑登美江  
久慈地域「海の幸」PR協議会



久慈地域「海の幸」PR協議会  
FaceBook



タベルンジャー探検記