



1 sanzamaは内臓をとり、水気をふいて3枚におろす。つけだれを合わせて、sanzamaを漬ける。



2 道明寺粉は水を沸騰させ、塩と一緒に入れ混ぜながら水分を吸わせ、蒸し器で15分蒸す。



3 道明寺粉を丸く握り、sanzamaで包み200℃のオーブンで5分ほど焼く。



4 sanzamaの骨にしょうゆ少々をふり、小麦粉をつけ180℃の油でカリッと揚げ。sanzamaを盛りつけ、骨と菊花大根を添える。



## 食ロス削減献立レシピ①

# sanzamaの豊年焼き

豊年焼きとは、うるち米やもち米を使った焼き物の名称で、豊作を祝うという意味が込められています。秋の味覚の代表sanzamaの中にもち米(白むし)を詰めてふっくら焼き上げます。

### 材料

- ・ sanzama…1尾
  - ・ 道明寺粉…50g
  - ・ 水…80cc
  - ・ 塩…小さじ1/6
  - ・ 大根…30g
  - ・ 鷹の爪…輪切り少々
  - ・ 塩…適量
  - ・ しょうゆ、小麦粉、揚げ油…各適量
- <sanzamaのつけだれ>
- ・ しょうゆ…大さじ1/2
  - ・ みりん…大さじ1/2
  - ・ ゆず輪切り…2枚
- <甘酢>
- ・ 酢…大さじ1/2
  - ・ 砂糖…大さじ1/2
  - ・ 塩…小さじ1/6