

# さんまの混ぜご飯



さんまの塩焼き



## <材料>

さんまの塩焼き 2尾 きゅうり 1本 温かいご飯 300g 白いりごま 大きじ2

## 《調味料D》

上高地みそ 40g 砂糖 小じ2 酒 大じ1 はちみつ 小じ1

## 【作り方】

- ① さんまは身の真ん中に横に箸を入れ、上下に身をはがし、骨を取り除く。
- ② ボウルに調味料Dを入れてよく混ぜる。
- ③ きゅうりは縦4等分にして薄くちょう切りにする。
- ④ ②にきゅうりと白いりごまを加えて混ぜる。
- ⑤ 別のボウルにご飯を入れ④を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①のさんまを加えてさっくり混ぜる。

## アクアマリンふくしま



水族館で泳ぐさんま

## さんまの飼育展示

さんまはウロコがはがれやすく、網での採取では死んでしまうため、生け取りが難しく、その上、とても神経質で寿命も2年と短いので、飼育が難しい魚です。世界初の飼育に成功したのが、福島県の「アクアマリンふくしま」です。