松浦の恋

一般社団法人 まつうら観光物産協会
〒 859-4501 長崎県松浦市志佐町浦免1038-3 松浦交通センター（MR松浦駅舎）内
TEL 0956-76-8822　FAX 0956-76-8834





旬さばとポテトのトースト



材 料：

・旬さば缶詰（水煮）	半分	・マヨネーズ	適量
・じゃがいも	1個	・塩コショウ	お好み
・食パン	1枚	・黒コショウ	お好み
・大葉	1枚		

手 順：

① じゃがいもを蒸す
② さばをほぐし塩コショウを振る
③ 食パンの上に①、②を乗せ大葉をちぎって乗せる
④ マヨネーズをかけて５分ほど焼く
⑤ 最後に黒コショウをかけて完成



①さば醤油煮と梅干のパスタ

〈材料〉2人前

レタス	2枚
パプリカ黄	1/4個
パプリカ赤	1/4個
さば缶（醤油煮）	1/2缶
梅干	2個
パスタ	200ｇ
ポン酢	少々

①レタスは一口大にちぎっておく

②パプリカは細めに千切りにする

③さば缶を身と煮汁に分けさばの身をほぐす

④梅干2個の種を取り除き、細かく刻む

⑤茹でたパスタに、③の煮汁適量と、さばの身、④の梅干を半分入れ
よく混ぜ合わせ、最後にポン酢で味を調える

⑥レタスを皿に盛り、パスタを入れ、②のパプリカをかざり
残っている梅干を乗せる



②さば水煮の生春巻

〈材料〉2 人前

玉ねぎ	1/4 個
パプリカ黄	1/4 個
パプリカ赤	1/4 個
レタス	1 枚
さば缶（水煮）	1/2 缶
ライスペーパー	2 枚
トマト	1/2 個
カイワレ	1/2 パック
マヨネーズ	適量
ドレッシング	少々

①玉ねぎ、パプリカ赤、黄、レタスをそれぞれ千切りにする
②さば缶をざるに上げ、身をほぐし、マヨネーズを入れて和える
③ライスペーパーを水でもどして、水気をきり①と②をペーパーに乗せ巻く
④巻いた春巻を切り、お皿に春巻、トマト、カイワレを盛りつけ、好みのドレッシングをかける



③さば味噌煮の風呂吹大根

〈材料〉２人前

	大根	2切
	さば缶（味噌煮）	1/2缶
A	うす口醤油	30cc
A	酒	30cc
A	みりん	30cc
A	だし汁	240cc
	小ネギ	少々

①鍋に大根と多めの水を入れて１５分ほど下茹でする

②大根をざるにあげて流水で冷ます。

③鍋に②の大根とＡを入れ２０分ほど煮る

④さば缶の身を取り出し、少量のさば缶の煮汁と一緒になめらかになるまでつぶす

⑤大根をお皿に盛り、だしも少し入れる

大根に④と小口切りにしたネギをかける



④さば醤油煮のグラタン

〈材料〉２人前

しめじ	1/2Ｐ
えのき	1Ｐ
玉ねぎ	1/2 個
オリーブオイル	少々
生クリーム	200m l
さば缶（醤油煮）	１缶
塩コショウ	少々
パセリ	適量
ミックスチーズ	適量
パン粉	適量
油	少々

①しめじ、えのき、玉ねぎを一口大に切りオリーブオイルでいため
　生クリームを加え、火が通ったら塩コショウで味を調える
②耐熱皿に油を塗り、一口大にしたさば缶の身と①を入れる
　その上に、ミックスチーズ、パン粉、みじん切りにしたパセリの順に乗せ
　オーブンで焼く



⑤さば水煮と茄子のはさみ揚げ

〈材料〉２人前

茄子	１本
さば缶（水煮）	１缶
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	１個
パン粉	適量
とんかつソースなど…	

①茄子をななめに８枚に切る

②さば缶をざるに上げ、さばの身の水気を取り、ほぐしたあと塩コショウで味を調える

③茄子に②をはさみ小麦粉をまぶし、卵にくぐらせパン粉をつけて油で揚げる



⑥さば味噌煮の鍋

〈材料〉２人前

さば缶（味噌煮）	１缶
豆腐	1/4 丁
白菜	２枚
舞茸	1/3 P
白ネギ	1/2 本
味噌汁（家で作った残りでよい）	

①豆腐、白菜、舞茸、白ネギを適当な大きさに切る

②さば缶の身、さば缶の煮汁全部、味噌汁、①の具材を鍋に入れて煮る