

村上の食材を使った

今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

サンマと かきもとのマリネ

【材料（3人分）】 ☆=村上の食材

サンマ……………	2尾	水……………	大さじ3
めんつゆ…………	大さじ2	☆かきもと…………	適宜
酢……………	大さじ1		

- ① サンマは頭を落として内臓を取り、食べやすい大きさのぶつ切りにして水分をよく拭く。
- ② かきもとは熱湯で茹で、水で冷やした後、水切りしておく。
- ③ バットにめんつゆ、水、酢を入れ合わせて、かきもとを加え漬け汁を合わせる。
- ④ サンマをグリルで片面5分ずつ、弱火で両面をこんがりと焼く。
- ⑤ 焼きたてのサンマを漬け汁に15分漬け込む。



Point! 茹でたえのき茸と絡めても good!!!

焼きたてのサンマを調味液に漬けておくことで、味がなじみやすくなります。



村上市食材PRプロジェクト
こちらで村上の食材を紹介しています。

図書館へ行こう

新着図書情報

■中央図書館10月の休館日
4日、8日、11日、18日、25日

■中央図書館の開館時間
・火～金曜日 午前9時～午後6時
・土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



◆みとりねこ
(有川ひろ)



◆万事オライ
(植松三十里)



◆簡単にはじめる
手作り燻製
(燻製道士)



○きのこのこのこ
ふしぎのこ
(ひさかたチャイルド)

- ◆アルテミスの涙 (下村敦史)
- ◆氷の鎖 (久和間拓)
- ◆月と日の后 (冲方丁)
- ◆しんどい時の自分の守り方 (増田史)
- ◆平成史 (與那覇潤)
- ◆糰入門 (山崎京子)
- ◆メロンと寸劇 (向田邦子)

- ヤバすぎ!!!有毒植物・危険植物図鑑 (保谷彰彦)
- パパはカップか!? (中山聖子)
- こずえと申す (吉田道子)
- おつきさまのパンケーキ (真珠まりこ)
- ごしごしきゅっきゅっ (ひろゆた)
- あたまにかきのき (いもとようこ)
- ポンポとポコポ秋のぎょうじ (かなざわまこと)

◆…一般書 ○…児童書

問い合わせ 中央図書館 ☎ 53 - 7511



中央図書館
ホームページ