

ようこそ
ハマトリーツ！
食堂へ

ハマトリーツ！
料理部
レシピカード
- 秋 -

材料（4人分）

さんま	二尾（三枚におろしたもののしめじ	パセリ（他バジル・ローズマリーなどのハーブ類でも）
	1パック	
にんにく	4かけ	お好みの量
鷹の爪	2～3個	あればパプリカ 少量
アンチョビ	4枚	
オリーブオイル	200ml（直径16cmの鍋を使った場合）	
塩・こしょう	適量	

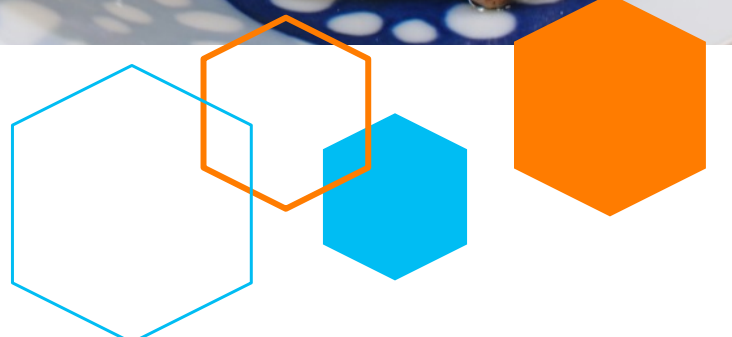


POINT
お好みのパンでよいのですが、全粒粉やライ麦のパン、黒パンなどがよく合います。

作り方

1. さんまは3枚におろしたものを食べやすく4等分に切る。塩を振って10分ほど置いてからキッチンペーパーで拭いて、余計な水分や臭みを取る。さらに下味として塩を振っておく。
2. しめじは石づきを落として軽くほぐす。にんにくは1かけあたり4等分に切る。鷹の爪は種を取って輪切りにする。
3. にんにく、鷹の爪、アンチョビを小鍋に入れて、オリーブオイルを注ぎ、弱火にかける。
（鍋の大きさによってオリーブオイルは鍋底から1cmぐらいの高さになるよう量を調節）
4. 香りが立ってきたらさんまを入れる。さんまの身が白っぽくなったら裏返し、シメジ（・パプリカ）を加える。
5. 全体に火が通り、さんまに軽く焦げ目がついたら、塩・こしょうで味を整える。
6. 皿に盛りつけパセリなどハーブ類を散らして、パンを添える。

「さんま、とさんば」
秋の味覚、さんま。形や色が刀に似ているので漢字では秋刀魚と書きます。さて、刀と言えば横浜にゆかりの深い言葉「三把刀（さんばとう）」をご存知ですか？これは、はさみ（仕立屋）、カミソリ（理髪師）、包丁（料理人）を使う三つの業種を指し、横浜開港後の華僑の代表的な職業でした。横浜中華街は時代とともに変化し、現在のような食の街へと発展しました。
（参考：横浜中華街公式サイト）



「ようこそ、ハマトリーツ！食堂へ」とはハマトリーツ！自主活動グループである料理部が、「横浜」「アート」をキーワードに、お送りするレシピの数々です。ヨコハマトリエンナーレ2017は横浜のローカル性にも着目しています。都会的なイメージの横浜ですが、実は畑が多く、肉・玉子・近海物の魚まで地産地消を可能にする食の宝庫です。このレシピも地元の食材を購入して、おうちで作ってみてください。