

# やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年2月19日放送分  
矢巾町食生活改善推進協議会

## ☆大根とさばのキムチ煮



## ☆レシピ

### 材料 4人分

大根	400g
ねぎ	2本
しいたけ	160g
にんじん	120g
さば	1匹
キムチ漬け	200g
水菜	適量
薄口しょうゆ	少々
料理酒	少々
塩	少々

### 作り方

- ① さばは3枚におろして食べやすい大きさにそぎ切りし、塩をまぶしておく。
- ② 大根は厚めの半月切りかいちょう切りにする。ねぎは斜め切り、しいたけは食べやすい大きさに切り、人参は花形に、3mmくらいの厚さに切る。
- ③ キムチ漬けは3~4cmくらいに切る。漬け汁は取っておく。
- ④ さばは熱湯をかけて臭み抜きをする。
- ⑤ 鍋に大根を入れ、煮えたら熱湯をかけて臭み抜きをしたさばとねぎ・しいたけ・にんじんを入れて、最後にキムチ漬けを入れ、味がしみこむように煮る。
- ⑥ 薄口しょうゆ・料理酒・キムチ漬けの汁で味を調える。

さばはさばの水煮缶で代用可能です。そのまま使えるので時短にもなります。このレシピはキムチが入っているので食べていると体もぽかぽかと暖かくなります。魚料理はなんとなくいつもと同じものばかり…という方はぜひこの寒い時期に作ってみてくださいね。

さばに入っているEPAやDHAは認知症予防にも効果的だといわれています。