

# 塩さばと新じゃがのガーリック炒め

## ●材料 4人分

塩さば（半身）	2切れ
新じゃがいも	2個
ニンニク	4片
ブロッコリー	8房
オリーブオイル	大さじ1強
塩	適宜
粗挽きコショウ	少々



アトラスショップでも  
『塩さば』  
販売してます！

## ●作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、サッと茹でておく。  
新じゃがは、皮付きのまま1.5cm厚の輪切り、ニンニクは皮をむいておく。
- 2 塩さばはグリルでこんがり焼いて、骨を抜き1枚（半身）を4等分に切っておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、丸のままのニンニクと新じゃがを並べ蓋をして中火位で焼いていく。※あまりこまめにひっくり返さない。  
新じゃがが両面こんがり焼けたら、ニンニクにも火が通っていると思うので軽くつぶす。
- 4 3に2の塩さばとブロッコリーも加えて合わせ、塩と粗挽きコショウで味を調える。  
※塩さばの塩分もあるので塩は加減して。

## 干物の歴史

干物とは、水産物をそのまま、あるいは内臓やえらを除くなどした後、乾燥させて保存性を高めた加工品のこと。干物の歴史は古く、縄文時代の遺跡から魚や貝を干したと思われる形跡が見つかっています。奈良時代の正倉院文書にも、神に捧げる貢物「神饌」として記されています。平安時代には、「からもの」と呼ばれ、貴族の酒宴の肴とされていた様子が「源氏物語」にも登場しています。江戸時代に入り各地を代表する干物がつくられるようになり、庶民が日常的に食べるようになりました。現代の干物は自然乾燥させる「天日干し」と機械や吸湿物による乾燥法が用いられ、さらに塩漬け、煮る、焼くなどの複数の工程を組み合わせる製造されているものもあります。古より食べ続けられている日本の食文化のひとつである「干物」を、歴史を感じながら食してみたいかがでしょうか。今回は「干物」のアレンジレシピを紹介しました。