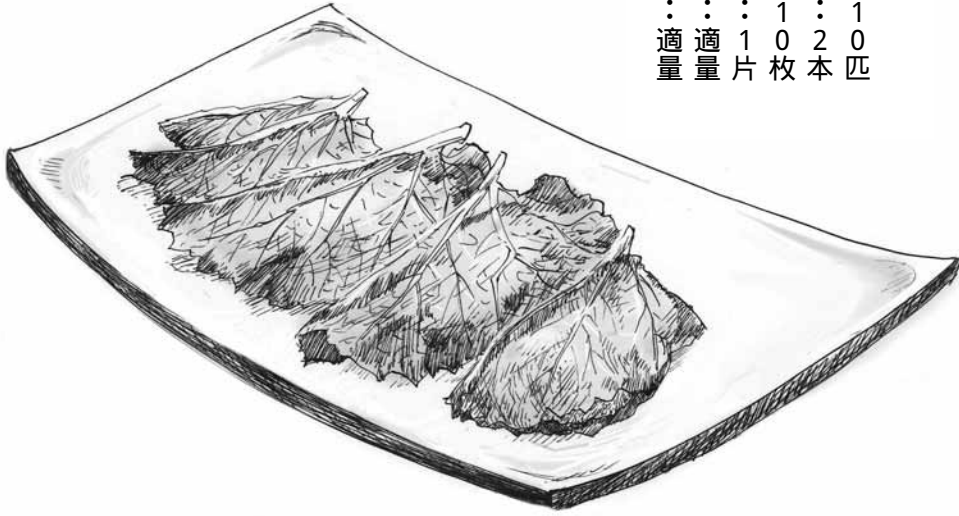


さんのがの路の葉包み焼き

紹介者 渡邊寿美子さん

材料

アジ……中10匹
長葱……2本
路の葉……10枚
生姜……1片
味噌……適量
油……適量



作り方

アジを三枚におろしよくたたく。

生姜はすり下ろし、長葱はみじん切りにする。

ボールに、と味噌を入れよく混ぜ合わせる。

路の葉の表面にをのせ、二つ折りにする。

網焼き、またはフライパンに油を少し入れて弱火でじっくり焼く。

ぴり辛さんが焼き

紹介者 加藤きみ子さん

小アジ(15匹) 赤唐辛子(小3本)
味噌(大さじ1)

食欲のない時に食べます。親が漁師をしていてよく作ってくれました。

小鯉(こがっ)のいりさんが

紹介者 鈴木やよいさん

小鯉(中1匹)しその葉(3枚)
生姜(少々)長ネギ(1/2本)
酒、醤油、味噌、油(適量)

アジのかわりに小鯉を使ったさんがです。普段の食事によくあいます。

アジのなめろう

紹介者 小澤洋子さん

さんがと同じ材料で、焼かなければなめろうになります。イサギや鯛でもおいしいです。