

アジのそぼろ

紹介者 石川美香さん

材料（4人分）

アジ	7〜8匹	長葱	半分
生姜	1かけ	塩	少々
大葉	2〜3枚	醤油	少々
長葱	半分	味噌	少量

作り方

鯿を三枚におろし細かく切り、みじん切りした大葉、生姜、ねぎを加え、塩と味噌を入れて混ぜる。

フライパンに油を少し入れて炒める。

最後に醤油で味を整える。

ハンバーグ風 さんが焼き

紹介者 内藤文子さん

アジ中（10匹）
生しいたけ（3枚）
長葱（2本）
人参（1/4本）
大葉（5枚）
生姜汁（小さじ2杯）
塩（小さじ1杯）
こしょう（少々）
小麦粉（大さじ2杯）
味噌（大さじ1杯）
卵（1個）

タカベは、西岬の伊戸や富崎の相浜でよくとれます。
タカベの代わりにアジやイサキでもおいしいです。

みずなます

紹介者 田村タマミさん

材料（3人分）

タカベ	2匹
アジ、イサキ	でもよい
冷水（氷入）	2カップ
味噌	50g
大葉	3枚
ネギ	半分

作り方

タカベを3枚におろし、身の部分をぶつ切りにする。

ボールに冷水を入れ、味噌を溶く。（味噌汁くらいの味付けにする。）

で作った物に、のタカベを加えて混ぜる。（タカベの骨をたたいて汁に入れると味が良くなる。）

お好みで生姜、大葉とネギをみじん切りにして加え、お椀に盛り付けて完成。

アジ、イサキを使う場合は皮を取り除くこと。

