

館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ



今回は、アジで作ったなめろうに熱いお茶をかけて食べる「まご茶」を紹介します。

なめろうだけでも美味しい料理ですが、お茶をかけると一段と風味が増し、食が進みます。

ぜひお試しください。 (川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.35 アジのまご茶

材料(2人分)

なめろう

- ・お刺身用アジの身(100g)
- ・しその葉のみじん切り(2枚分)
- ・生姜のみじん切り(小さじ1)
- ・茗荷のみじん切り(大さじ1)
- ・味噌(大さじ1)

- ・青ネギ(小口切り)
…大さじ1
- ・きざみのり
…少々
- ・お茶・ごはん
…茶碗2杯分



<作り方>

1. なめろう・・・アジは5mm角に切り、紫蘇、生姜、みょうが、味噌と共に包丁で切り混ぜる。
2. ごはんになめろうをのせ、お茶をかけ、葱を散らす。

ワンポイントアドバイス



お好みで、ゆず胡椒やわさびを添えても美味しいです！

アジやイワシなどの背の青い魚に、生姜や葱や紫蘇などの薬味、味噌を包丁でたたきながら混ぜたものを「なめろう」または、「たたき」と言います。これをハンバーグ状にして焼いたものを「さんが」または「さんが焼き」と言い、団子状にして汁に入れたものを「つみれ汁」と言います♪

