



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山での水揚げ量が多く、これから旬を迎える「アジ」のレシピを紹介します。

各御家庭で簡単に作れる料理です。ぜひお試しください。

(川上)

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

No.36 アジの酢味噌がけ

材料(2人分)

・アジ	2尾	・紫蘇の葉	
・辛子酢味噌		薄口醤油	小さじ1
白みそ	大さじ4	酒	小さじ1
酢	大さじ2	卵黄	1/2個
みりん	大さじ1		
練りがらし	小さじ1		



<作り方>

1. アジは、3枚におろし、細造りにする。
2. 辛子酢味噌・・・すべての材料を鍋に入れてよく混ぜ、混ぜながら火にかけ、卵黄に火が通れば、混ぜながら冷やす。
3. 器に紫蘇の葉を敷き、アジを杉盛りにして、辛子酢味噌をかける。



ワンポイントアドバイス



背の青い魚のお造りは鮮度が大切です。新鮮なアジが手に入ったら、ぜひチャレンジしてください。

さっぱりした酢と辛み、コクのある酢味噌が良く合います♪

