



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/fumiyoukawakami>

No.37 アジのれんこんハンバーグ

材料(2人分)

・アジの身	150g	・ソース	(とんかつソース大さじ2、
・れんこん	50g	ケチャップ	大さじ1
・生姜	少々	醤油	小さじ1)
・玉ねぎ	50g	・サラダ油	
・塩、胡椒			
・紫蘇の葉	4枚		



<作り方>

1. アジと玉ねぎは細かく刻み、れんこんと生姜はすりおろす。
2. 1と塩、胡椒各少々を混ぜて4等分の小判形にする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、両面こんがり焼き、紫蘇をのせる。
4. 皿に盛り、全てを混ぜ合わせたソースをかける。

ワンポイントアドバイス



アジに生姜やれんこんなどの根菜を合わせ、滋味深いお味に仕上げました。

アジのお刺身が余ったら、翌日にぜひチャレンジしてみてくださいね♪

