



# 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.41 アジの一夜干し、魚醤風味

### 材料(2人分)

- |     |      |
|-----|------|
| ・アジ | 2尾   |
| ・魚醤 | 大さじ1 |
| ・塩  |      |



### <作り方>

1. アジは三枚に卸し、塩を軽くして10分置き、水分をふき、ナンプラーをまぶして30分置く。
2. 水分をふき、網にのせて風通しの良い場所で1晩干す。または、脱水シートに挟んで2時間置く。
3. 魚焼き器でこんがり焼く。



### ワンポイントアドバイス



魚醤で簡単にうまみやコクを加えながら一夜干しができます。  
使う魚醤は、日本の「しよっつる」や「いしる」、タイのナンプラー、ベトナムのニョクマムなど、あるもので気軽に楽しんでくださいね♪

