

2. アジの生南蛮!? 野菜のいろいろブーケ

館山
じのもん料理
コンテスト



～農水産物部門～



良いことか悪いことかは何とも言えませんが、最近は海水温の高さからか、真冬でも脂ののった極上のアジをいただくことができます。この脂ののったアジをポン酢とバルサミコ酢を合わせて、「和×イタリア」なさっぱりとした前菜風に仕立てました。

館山産の野菜でデコレーションし、華やかな雰囲気を与えています。

マリネしたアジと野菜、だけど揚げていない…ということで「生南蛮」とネーミングしました。南蛮漬けの原型ともいわれるエスカベッシュ、マリネなど、世界中の魚がおいしい地域では類似した料理が多数あります。館山もその魚がおいしい地域のひとつであることに加えて、少量多品種のおいしい野菜の産地でもあります。地域の食材の恵みを一皿にまとめてみました。

材 料

館山産アジ 中2尾

国産玉ねぎ

できるだけ館山産の野菜（今回は、トレビス・菜の花・茎ブロッコリー・ラディッシュ・カラフルだいこん・クレソン）各種少しずつ

つけダレ

味付けポン酢 大さじ2

バルサミコ酢 大さじ2

塩 少々

白こしょう 少々

レモン酢（レモン汁と酢を同量合わせたもの） 少々

輪切り唐辛子 少々

鴨川産レモン（いちょう切り） 少々

EXVオリーブオイル 適量

鴨川産レモン汁 少々

作 り 方

1. アジは三枚におろし、大きめの一口大に切る。
2. つけダレを軽く混ぜ合わせ、バットに置いたアジに全体にいきわたるようになじませ、冷蔵庫で30分以上マリネする。
3. 玉ねぎを薄切りにし、ボウルで塩、白こしょう、レモン酢と軽く和え、冷蔵庫でよく冷やす。
4. 季節の野菜は、火入れが必要なものは軽く火を入れ、生食できるものはごく薄い輪切りやいちょう切りにして、必要な場合はアクを抜く。
5. 汁気を絞った玉ねぎを土台に、アジと野菜を盛り付けていく。
6. 仕上げに、EXVオリーブオイルを回しかけ、いちょう切りレモン、輪切り唐辛子を散らして、レモン汁と軽く塩を振りかけたら完成！