

# アジのなめろう風たたき

## 材 料 (4人分)

- アジ ……………4匹
- 青ネギ ……………1束
- 生姜 ……………1片
- ミョウガ ……………2個
- 玉ネギ ……………1/2個
- 味噌 ……………大さじ3

## 作 り 方

- ① ぜいご等を取り除いたアジは3枚におろして腹骨、中骨を取り除き、皮をむく。
- ② 生姜、玉ネギはみじん切りにし、青ネギ、ミョウガは小口切りにする。
- ③ ①に味噌、玉ネギ、生姜を加えて混ぜ合わせながら包丁で刻む。
- ④ 粘りが出てきたら、器に盛り分け、ミョウガ、青ネギを散らす。

## プロが教える魚情報！

魚の下ごしらえは、不要な部分を取り除くだけでなく、鮮度を保つ効果もあります。苦手な方は購入するときにお店の方に処理してもらうのも1つの方法ですよ。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

**「瀬戸の小魚 うまいもん.net」**

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>