

JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

アジのなめろうの作り方

【料理解説】

6月頃のアジは、脂がのってとてもおいしい時期です。フライや塩焼きも美味しいけれど、なめろうにするとご飯のお供にもなるし、お父さんたちのおつまみにも喜ばれること間違いなしです！

【材料 2人分】

アジ	2尾	
青じそ	2枚	
ネギ	1/2本	①
生姜	少々	
ミョウガ	少々	②
味噌	大さじ1/2	
醤油	少々	

【作り方】

Step 1

アジを三枚におろし、皮を剥がしたら、刺身サイズに切ります。

ワンポイント！
ゼイゴと言う鱈を取ると
皮をはがしやすくなる！

Step 2

刺身サイズに切ったら包丁でミンチ状に叩いていきます。

ワンポイント！
薬味は少しずつ混ぜる！

Step 3

薬味①を刻み、ミンチ状にしたアジと混ぜてさらに叩いていきます。

ワンポイント！
練るように混ぜる！

Step 4

叩いたアジに調味料②を入れ、まんべんなく混ぜたら、青じそと一緒に皿に盛って出来上がり。

※酢を少し入れてるとさっぱりした味わいになり美味しいです。

おすすめポイント！
脂っこいのが苦手な方に！



[【アジのなめろう作りの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

