

なめろうのレシピ

★材料：

あじ 2匹 (今回は1匹120~130g程度)
 長ネギ 4cm位、しょうが 7g位、
 大葉 4枚、みそ 1.2g位、
 青唐辛子少々 (無くても良いが風味と
 ピリ辛さがたまりません)
 薬味はすべてコマ切り
 (なるべく細かいほうが良い)



あじの頭を左手に押さえ、ゼイゴを付けたままの状態です。尾から頭に向けて出刃包丁の刃先を動かしてウロコを引く



カマの後ろに包丁を入れ頭を落とす



腹側に包丁を入れ頭の方から肛門へ向けてまっすぐに切り進める。



腹中の内臓をかき出す。



流水で竹串を用いて血ワタをかき、きれいに洗う。ペーパータオルなどで水気をよくふき取る。



大名おろし(肩口から包丁入れ、尾の方まで一気に切る)で三枚におろす



皮を下にして腹骨にそって切る



皮を引く。皮目を下にして頭に近いほうの身を浅く切り、そこから包丁の背をあてて、左手で皮を引っ張りつつ包丁を外側に押し出すように皮を引く。



あじの身を細く切る



用意してある薬味と細切りにしたあじの身を一緒によくたたく



薬味とあじがよくあわさったら分量の味噌をいれさらにたたく



盛り付ける。そのまま食べても良いが地元の人は酢をたっぷりかけて食べるのを好む。

～なめろうの他の食べ方～

- ・なめろうを貝殻などにのせて焼く(さんが焼き) 右写真A
- ・なめろうを氷の入った酢水(酢1:水2)に浮かべて食べる。(真夏に最適) 右写真B

