

マアジの冷汁

～マアジ料理～

(約4人分)



■材料

ぜいごと内臓をとり塩水で良く洗い、塩をふり塩焼きにする。熱いうちに身と皮と骨と頭にわけ、頭と骨と皮は鍋に入れ水500ccで出汁をとる。(ことこと煮てしっかり出汁が出たら濾して冷ましておく。)

マアジ	4尾
きゅうり	2本・・・輪切りし軽く塩もみし、水分を絞っておく
みょうが	4本
大葉	10枚
炒り白ゴマ	大きじ2
ご飯	適宜
みそ	大きじ3

■作り方

- ① すり鉢に鰯の身をほぐしたもの、味噌を入れ刷りこぎでよくする
- ② ①の出汁で伸ばし、よくひやしておく。
- ③ キュウリ、みょうが、大葉など薬味をあしらい、炊きたての熱いご飯にかけて頂く