

あじ (鰺)

自分の味(鰺)を見つけて**家庭の味**を作ろう。

あえて分量は記載していません。



なめろう



適度に刻み、ネギ味噌を添えて、刻んだ大葉、ごま、ネギ、生姜とともに頂く。(刻みタマネギでも美味しい。)
(鰺の食感を楽しんで！ネギ味噌がポイント)

((ネギ味噌))

味噌を酒、みりん伸ばし、砂糖を加え一味少々、刻んだ青ネギを混ぜる。 **加減は自分流で！**

田楽味噌、チャンチャン焼き、炒め物などにも重宝します。
家庭に常備しておきたい万能味噌。

塩焼き



焼く30分前に軽く振り塩をして生臭みを抜く、焼くときに化粧塩(ひれが焦げ付かない)をして焼く。 **これで一品完成。**
大根おろしも良いが、上記のネギ味噌を付けて食べてもまた美味しい。

南蛮漬け



頭、ぜいご、腹の部分(内臓)を切り落とし、切り身でするもよし、小鰺などは頭つきで小麦粉を付けて油で揚げてもよい。

(最初は泡が大きく、だんだん泡が小さくなり**揚げる音が高音になれば揚がっている**。あと、美味しそうな色も見極める)

南蛮酢にお好みの野菜、タマネギスライス、にんじんの千切りなどを入れて漬け込む。お好みで、レモンスライス、鷹の爪、焼きネギを入れてもまた美味しい。

((自分流の南蛮酢を作ろう))

水と酢を適量あわせて火にかける。そこに砂糖、みりんを入れて甘さを決める。そして薄口醤油で味を整える。これが南蛮酢。