



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

あじのなめろう

旨味たっぷりの鰯に
味噌と薬味の香りがベストマッチ!



カロリー
141kcal
(1人分)

全量を4人分
とした場合

クイックレシピ
約10分

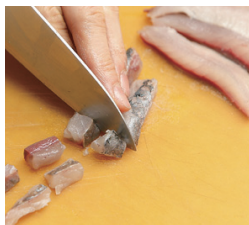
材 料 (3~4人分)

あじ(刺身用/3枚おろし・皮なし)..... 300g
大葉..... 8枚
しょうが..... 2片 みそ..... 35g
青ねぎ..... 3~4本 酒..... 小さじ1

作り方

1

あじは骨の部分を取り除き、残った身を1cm角に切る。



2

大葉としょうがはみじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。



3

まな板の上で1のあじと2の野菜類とみそ・酒を合わせて包丁で叩き、ねばりが出るまで叩きながら混ぜる。



ワンポイントアドバイス

- あじは必ず生食用(刺身にできるもの)を使用します。刺身で売られているものを使ってもOKですよ。
- 味噌は「合わせ」が無難ですが、数種類混ぜても美味しいです。
- 盛り付けにはあさつきやゆず皮、穂しそなどを添えるときれいです。
- ご飯に乗せてお茶漬けにしても美味しいですよ。
- なめろうが残ったら片栗粉をまぶして焼いても美味しいです(さんが焼き)。

栄養価

あじには、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸は、血中のコレステロール上昇を抑える働きがあります。高脂血しょうや高血圧が気になる方におすすめの魚です。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。