

## あじのなめろう



◎新鮮さを活かした料理にしました。



### <材料> 1人分

鱈	1匹
大葉	1枚
おろし生姜	適量
みょうが	1/2個
万能ネギ	適量
わさび	適量
味噌	小さじ1/2杯
だし醤油	小さじ1/2杯
梅干し	1/2個
キュウリ	1/5本

### <作り方>

- ① 鱈のゼイゴと頭を取り除き、内臓を取り出す。
- ② 鱈を3枚におろし、皮と骨を取り除く。
- ③ 身のある程度細かく刻む。
- ④ 大葉とみょうがを千切り、万能ネギを小口切りする。キュウリをおろし、軽く絞って水気を切る。
- ⑤ 鱈と大葉、みょうが、万能ネギ、梅干しをまな板の上で合わせて、包丁で叩くように細かく刻む。
- ⑥ 鱈と薬味が混ざってきたら、味噌、おろし生姜、わさび、だし醤油、おろしたキュウリを混ぜてさらに叩く。
- ⑦ 器に盛り付ける。

