

アジのなめろうの作り方

材料(2人分)
 アジ 刺身用…2尾
 白ネギみじん切り…1/2本分
 生姜みじん切り…1かけ分
 味噌…適量
 大葉…2枚

作り方

- 1.アジを三枚におろす。
- 2.アジを細切りにし、さらに包丁で細かくたたく。
- 3.生姜、白ネギ、味噌を加え混ぜるようになたく。



おろすのが面倒なら刺身用のサクを用意してもいい。



たたき具合は好みに応じて。

魚釣りの入門として敷居が低いのがサビキ釣りだ。いくつも疑似餌がついた針に餌かごをつないで海中で上下させ、まき餌するだけ。防波堤で手軽にできるし道具もリール付きの竿があればいい。イワシ、サバ、アジなど群れで回遊する魚が対象となる。

子どものころ瀬戸内で育った私は父に連れられ、あるいは友達とまたは一人でよく釣りに出かけた。手軽にできる釣りとはいっても魚が回ってこないとまつたほどに釣れることもあるし、飽きたほどに釣れることもある。充実したクーラーに少年は満足したが、あづけられた母は困惑したことだろう。

アジはフライや南蛮漬けなど魅力的な料理法がたくさんあるなか、今日は「なめろう」に。もともとは沖の船上で作られていた漁師料理だ。酒にもあうし、お茶漬けにしてもおいしい。

アジの旬は今頃から夏まで、小振りだが脂ののりがいい。ご家族で海まで足を伸ばし、魚釣りなどいかがだろうか。



レシピ制作・
料理・撮影・文
岡野朋之

うまいつまみを求めて世界をさまざま歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

アジのなめろう



みその風味がアジのおいしさを引き立てる極上おつまみ。

名前の由来はなめらかな舌触りからとも皿を舐めるほど美味だったからともいわれています。三枚におろせなくても刺身用サクから作れば大丈夫。トビウオやイワシ、サンマやサバなど季節ごとの青魚でもおいしく作ることができます。