

水なます

材料（4人分）

アジ（小）2尾、長ネギ10cm、大葉2枚、
ショウガのすりおろし小さじ2、白みそ適量



作り方

- 1 アジは3枚におろして、腹骨と中骨を取って、皮をはいしておく。
- 2 長ネギはあらみじん切り、大葉は千切りにする。
- 3 アジを1cm幅くらいに切って、さらに包丁でたたいて、あら目の粒になったら、ショウガ、長ネギ、大葉を入れて、魚と野菜が混ぜ合わさるまでたたく。
- 4 丼に氷と水を入れ、白みそを溶く。やや濃いめの味つけにする。ここに3を入れて完成。

ひとくちメモ

- 1 房総の漁師料理。豪快に作ってかっこみます。
- 2 アジだけでなく、イサキでもできます。お好みでミョウガを入れてもよい。