

アジのなめろう

材料（4人分）

アジ（中）2尾、長葱 1 / 4 本、生姜すりおろし小1、大葉 2 枚、白味噌適量



作り方

- 1 アジは3枚におろし、骨と皮を取り除く。
- 2 長葱、大葉はみじん切り。
- 3 アジを5mm幅くらいに切り、長葱、大葉、生姜を加え、包丁でトントンとたたく。味噌を加えてさらにたたく。
- 4 大根のけん、大葉（分量外）を敷いた小鉢に盛りつける。

料理のポイント

- 1 あまり細かくたたかない。
- 2 味噌は少しずつ味をみながら加え、あまり塩味を強くしない。