

あじの酢じめ

 エネルギー：-

 調理時間：-

 講師：荻原 悦子

材料

(1人分)

- ・ あじ（小） 2匹
- ・ 甘酢の素 大さじ1
- ・ 青じその葉 少々
- ・ おろししょうが 少々

作り方

1. 鮮度のよいあじ（小）2匹は三枚におろし、腹骨をそいでざるにのせる。塩少々をまんべんなくふって約10分間おき、皮をむく。平皿などに移して[甘酢の素](#)大さじ1を回しかけ、15～30分間おく。

＜★ポイント＞甘酢の素を、全体にまんべんなくふりかけておく。刺身用におろしてあるあじなら、塩をふってしばらくおき、甘酢の素をかけておくだけでよい。

下ごしらえ・準備

なし

2. 1の真ん中の小骨を切り取り、食べやすくそぎ切りにして青じその葉・おろししょうが各少々を添える。

Copyright©NHKエデュケーショナル All Rights Reserved.