

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サンマ
調理時間：約15分

サンマ「なめろう」



ここが👍

味噌や醤油でねっとりとした食感となり、うま味が薬味と融合した「なめろう」は、まさに皿をなめ尽くしたくなる旨さ。

材 料（2人前）

サンマ	2～3尾	ショウガ（おろし又はみじん切）	1片
大葉（あれば）	10枚	醤油（好みで加減）	大さじ2杯
長ネギみじん切り	1/2本	（又は味噌、好みで加減）	大さじ1杯

1. 下ごしらえしたサンマの柵を準備し、細かく切ります。



2. 薬味、調味料を加えて包丁でたたきます。



3. 包丁の腹でこね、均一に混ざり粘りが出てきたら完成。包丁ですくい取って盛り付けます。



味噌仕立てのなめろう



醤油仕立てのなめろう

※ 余った時や、食感の変化を楽しみたいなら、ホイルでグリル焼にすれば「山河焼き」になります。



【ひとくちメモ】

「なめろう」と「たたき」

魚に身を細かく刻み、醤油や味噌など調味料と薬味で混ぜたものが「なめろう」。サンマのほかアジやマイワシなどで良く作られ、カマスのなめろうは絶品。

一方、調味料は加えず、身とネギなどの薬味を混ぜ合わせるかトッピングし、醤油を漬けるかかけて食べるのが「たたき」。代表的なものは「アジのたたき」。

「カツオのたたき」は土佐が有名で、脂の少ない初カツオを炭火であぶり、薬味とたれをたっぷりかけて香ばしさを楽しむ、魚の特性を活かした郷土料理です。

茨城では夏～初秋に沖合にカツオの漁場ができ、ここのカツオは三陸沖で餌を豊富に食べてきた脂ののった「戻りカツオ」であり、そのままの刺身が一番。このため茨城では「カツオのたたき」はなじみが薄く、「カツオ＝刺身」の風土があります。