

さつま



材料（4人分）

魚（アジ）	2～3尾 (200g)
麦味噌	100g
万能ねぎ	少々
湯ざまし（だし汁）	カップ程度
ご飯	4～6杯分

作り方

- ① 魚は焼き、身をほぐす。（骨は丁寧に除く）
- ② すり鉢で①をよくすり、味噌を加えてよくする。
- ③ ②に湯冷まし（又は、アジの骨でだしをとって冷ましたもの）を3～4回にわけ加えすりながらのばしていく。＊調整しながら加える
- ④ ご飯を椀に盛り、③をかける。

＊ 薬味は、ねぎ、青じそ、きゅうり、みかんの皮、ごまなどがおすすめ

ひゅうが飯



材料（4人分）

魚（アジ）	中4尾
卵	4個
酒	100ml
しょう油	大さじ3
砂糖	さじ1/2
白ごま	大さじ2
万能ねぎ	2本
焼きのり	少々

作り方

- ① 新鮮なアジを三枚におろり、細切りする。しょう油の中に15分つけておく。
- ② 白ごまを煎って切りごまにし、ねぎは小口切りにし水にさらす。
- ③ 酒をわかしアルコールをとばし、冷ます。
- ④ 新鮮な卵はよくといて、酒・砂糖を加えて混ぜる。その中へ①・②を加える。
- ⑤ 炊きたてのご飯の上に④をかけ、焼きのりのせん切りをちらす。

アジを使ったさつまやひゅうが飯は西予市明浜町の郷土料理だよ。

