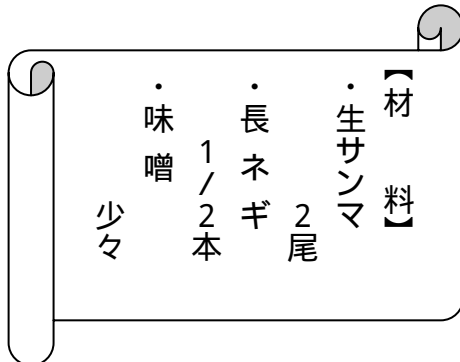


## サンマの なめろう

新鮮でおいしい！漁師のワザをご紹介します



### <作 り 方>

#### 洗 う

- ・サンマの血とウロコを真水でしっかり洗い流す。  
(なるべく活きのイイサンマを選びましょう。)

#### さ ば く

- ・肛門の後ろの尻ヒレから包丁を入れ、腹須部位を切り、エラまで包丁を入れる。
- ・エラまで包丁を入れたら、頭を掴み背側に折り、サンマの皮を引きながらはがす。
- ・ウロコと血を洗い流した後、三枚におろす(小骨を取り除く)。
- ・水洗いした後、氷水を入れたボールにサンマを入れ、身を締める。
- ・氷水から出し、キッチンペーパー等で水気をしっかり取った後、腹側を自分に向けて薄く切る。

#### 調 理

- ・長ネギを細かく切り、薄切りしたサンマに混ぜ、軽くたたく(みじん切り)。
- ・味噌を大さじ1程度加え、よく混ぜ合わせて完成。

#### ポイント

- ・血とウロコはしっかり洗い流すこと(お腹をこわす可能性があります)！
- ・氷水で身をしっかり締めることで、ぷりぷりした食感を楽しめます。
- ・サンマは食感を楽しむため、たたきすぎないようにしましょう。

### <応 用>

#### なめろう醤油味

- ・味噌の代わりに醤油を大さじ2杯加え、混ぜます。これも美味しい！