



①新鮮なアジ



②薬味は味噌・白ねぎ・青ねぎ
・生姜のみじん切り
※みょうがや大葉を入れてもOK!



③アジの三枚おろし…
まずは頭を切り落とす



④内臓を取り出す



⑤背中から中骨まで、骨に沿って包丁を入れる



⑥腹から中骨まで、骨に沿って包丁を入れる。※身と骨は、まだ切り離さない



⑦頭側から手で皮をはぐ



⑧尻尾側から包丁を入れ、身と骨を切り離す



⑨反対側も同様に作業して三枚おろし完成



⑩腹骨を取る



⑪きれいにできました



⑫切り身にしたアジを包丁でたたく



⑬味噌を加えてたたく



⑭薬味を加えて…



⑮更にとたく!



⑯粘りが出て滑らかになったら



⑰できあがり!

たっぷりの薬味で、酒のあてや
ご飯の友にぴったり!

「アジのなめろう」ができるまで