



*写真はイメージです。

焼酎に合う、さっぱりとした味わい!

ほぐし焼きあじと大葉のおにぎり

材 料(2人分)

あじ	1尾
ごはん	約400g
大葉	5枚
しょうゆ	小さじ1
土しょうが(すりおろし)	小さじ1

作り方

1. あじは内臓とぜいご(尾近くの両側にあるトゲ状のうろこ)を取って水洗いし、水気をふき取ってグリルでこんがりと焼いて身をほぐす。
2. 1としょうゆ、土しょうがを軽く和える。
3. 大葉3枚を細切りにする。
4. ごはんに2、3を混せておにぎりにする。器に残りの大葉を敷き、盛りつける。



あじは中程度の大きさのものの方が骨を取り除きやすいです。おにぎりを食べる時に邪魔にならないように、あじの身をほぐしながら骨を残さず丁寧に取り除きましょう。

by:サントリー酒類