

◆材料（2～3人分）

材料	分量	材料	分量	材料	分量
鰯(刺身用)	中4本	大根おろし	適量		
茗荷	1本				
新生姜	10g				
大葉	6枚				
刻み葱	10g				

調味料 A	分量	調味料 A	分量	その他	分量
能登だし(又、白だし)	小匙1	片栗粉	大匙1	酒(蒸し焼用)	大匙1
全卵	1/2個	黒胡椒	少々	サラダ油(形成用)	適量
味噌	大匙0.5			サラダ油(焼き用)	大匙1
醤油	小匙0.5			ポン酢	適量
酒	小匙1				

◆作り方

- ① 鰯は、ウロコ・頭・内臓・血合いを取った後、ゼイゴを取り3枚卸し。皮をひき、中骨を除去。
- ② 鰯の身を粗叩きしたら、ボウルに入れて【調味料A】を入れる。
- ③ みじん切りにした茗荷・新生姜・大葉と刻み葱を水で洗った後、水気を絞って②に入れる。
- ④ 指先で廻し全体がしっとり纏まったら、手の平に少し油を塗ってハンバーグ型に形成する。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で焼く。5分程して焼き色がついたら裏返して酒で蒸し焼き。
- ⑥ 蓋をした状態(弱火)で約7分後、竹串を刺して澄んだエキスがでたら出来上がり。
- ⑦ 大葉・大根卸しをのせ、ポン酢をかける。

◆ポイント

- ① 良い鰯の選び方は目に張りがあり、胴体に膨らみがある新鮮なものが良い。
- ② ハンバーグは焼きすぎたり、いきなり強火で焼かない。パサつきの原因となる。
- ③ 旬の魚や素材の味を薬味が引き立たせ、ポン酢等のさっぱりタレが美味しく楽しめる。