

開催期間	2025年8月27日（水）～31日（日）
レシピ開発	NPO法人発酵文化推進機構
運営協力	(株)フードアンドパートナーズ

## メニュー名

## 鰹なめろうの黒アヒージョ

## 完成イメージ



## 材料（2～3人前：バケット8枚）

1	刺身用鰹半身	2枚	6	にんにく	1片
2	味噌（千葉県産）	16g	7	オリーブオイル	120g
3	にんにく（すりおろし）	0.8g	8	醤油（千葉県産）	10g
4	生姜（すりおろし）	2.4g	9	バケット（スライス）	8枚
5	ねぎ（みじん切り）	16g			

## 作り方

【鰹なめろうをつくる】鰹を楽しむため、鰹の身は大きめにカットする

- ① 刺身用鰹の骨を取り除き、皮がある場合は皮を剥ぐ。
- ② 鰹を大きめに切る（目安：半身1枚を8等分に切る）。
- ③ 味噌、にんにく（すりおろし）、生姜（すりおろし）、ねぎ（みじん切り）をボールに入れて混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。

※アニサキス対策として③を一度冷凍すると安全

【黒アヒージョをつくる】

- ④ にんにく（1片）をみじん切りする。
  - ⑤ フライパンにオリーブオイルと④を入れ弱火で熱し、にんにくがきつね色になるまでゆっくり加熱する。
  - ⑥ ⑤を中火にし③を入れ、鰹の表面に熱が通ったら（鰹の表面が白くなる）、醤油を加えて火を止める。
- ※鰹に火が入り過ぎると身が崩れるので注意する
- ⑦ バケットに⑥の鰹を乗せて、⑥のオイルをたっぷりかけて完成。