

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
鰯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	刺身用鰯半身	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
【鰯なめろうをつくる】 鰯を楽しむため、鰯の身は大きめにカットする
① 刺身用鰯の骨を取り除き、皮がある場合は皮を剥ぐ。
② 鰯を大きめに切る（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、鰯の表面に熱が通ったら（鰯の表面が白くなる）、醤油を加えて火を止める。 ※鰯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の鰯を乗せて、⑥のオイルをたっぷりかけて完成。