



広報

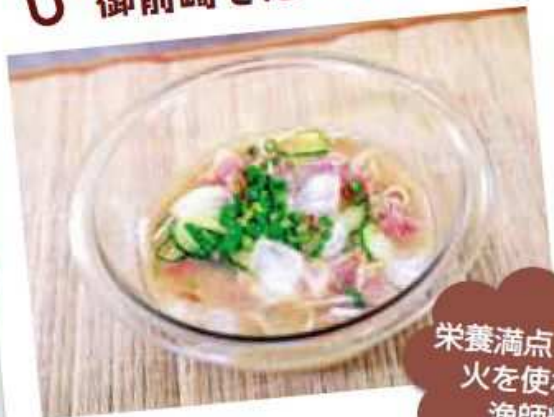
# おまえざき

## 掲載レシピ



2019年7月号

“御前崎をたべよう！”



栄養満点！  
火を使わない  
漁師料理♪

おまえざきの  
漁師料理 がわ

材料(5人分)▶1人分=128kcal

カツオ	400 g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
青しそ	5枚
しょうが	1片
梅干し	3個
葉ねぎ	5本
みそ	40~70 g
水	400cc
氷	15個位

- 1 カツオをみじんにしながらかき出し、出刃包丁でたたく。
- 2 玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、青しそ・しょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 3 1にみそ・種を出した梅干しを加え、一緒にたたく。
- 4 カツオとなじんだら氷水でのばす。刻んだ野菜を浮かべて彩りよく盛り付ける。

★漁師さんが船上で作る料理！かき混ぜるときの音が名前の由来だそうです！