

次世代へ  
伝えたい

さぬきの  
ふるさと  
料理

④



## あじの三杯

あじは夏から秋にかけて瀬戸内海に入り込んでくる回遊魚。  
さわやかな酸味の“あじの三杯”は夏まつりの酒客の肴。  
焼きたての魚が三杯酢に漬かり、香ばしさが広がり、  
涼を呼ぶ郷土料理です。

### 【作り方】

- ①あじは腸・ぜいごを取り除く(小あじは身が崩れるので、取らない方がよい)  
(種を取り輪切り)を加える。好みにより刻みショウガ、ミョウガの細切りを加える。
- ②表身を色よく焼き、焦げ目がついたら裏返して中まで火が通るように焼く。
- ③Aの調味料を合わせ三杯酢を作る。唐辛子
- ④③の三杯酢に②の焼きたての熱いあじを漬ける。時々裏返して味を染み込ませる。

### 【一口メモ】

焼きたての熱々を、作っておいた三杯酢に漬けます。三杯酢はだしか水で割ると酸味が和らぎます。唐辛子や刻みショウガ、ミョウガ、青ジソを加えると味わいの変化が楽しめます。

### 【材料】(4人分)

あじ……………小8匹  
唐辛子……………1本

#### 三杯酢A

酢……………1/2カップ  
砂糖……………50g  
しょうゆ……………70cc  
だし汁……………50cc  
塩……………少々

#### 薬味

ショウガ  
ミョウガ