

## アジのさんが焼き

なめろうの  
アレンジメニュー  
[Vol.10:真鱈・真鯖ドレミレシピ]

千葉県房総半島の漁師たちが山に仕事に行くときに  
鮑の殻になめろうを入れて持っていき、  
山小屋で焼いたり蒸したりして食べたことから「山家(さんが)焼き」と  
呼ばれるようになりました。  
「なめろう」を作ったら、**さんが焼きは焼くだけの簡単レシピ**です。



レシピ：中村和憲先生

### 作り方

- 🎵 なめろうを適量平らに広げ、両面を大葉ではさむ。
- 🎵 ごま油をひいたフライパンで両面焼けばできあがり。

なめろうの作り方は  
Vol.10  
真鱈・真鯖ドレミレシピを  
見てね！