

## 鰯のめた

### (4人分の材料)

鰯(お刺身用) …………… 2尾  
 塩…鰯の重量の2~3%の量  
 酢……………適宜  
 わけぎ……………1/2把  
 白味噌……………大さじ3  
 酢……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 とき辛子……………小さじ1

### (作り方)

- ①鰯は3枚におろして強めに塩を振り、約1時間ほど冷蔵庫に置いておきます。(手開きでもよいです。)
- ②①の鰯をさっと水洗いし、キッチンペーパーでよく水気を取ったあと酢に10分ほど漬けて皮をむきます。(塩でしめた鰯は酢洗いして塩を落とし、酢に漬ける方法もあります。)  
2cm幅に切っておきます。
- ③わけぎは2cm長さに切って、しゃきとした歯ごたえが残る程度にさっと湯がきます。ザルに上げてよく冷まします。
- ④辛子酢味噌を作ります。  
白味噌、酢、砂糖を合わせます。さっと加熱して冷ましてから、辛子を混ぜ合わせます。
- ⑤鰯、わけぎ、辛子酢味噌を和えます。

### 〈作り方のポイント〉……………

1 鰯をおろします。



2 鰯に塩を振ります。



3 鰯を酢じめにします。



4 わけぎを湯がきます。



5 辛子酢味噌を作ります。



6 鰯とわけぎを和えます。



主な材料



完成した料理



### 料理のいわれ・使われている食材

めたに使う鰯は、鮮度が大切で、青光りしてピーンとしたものが適しています。また大羽鰯よりも脂の乗りがちょうどよい中羽鰯を使うとおいしく仕上がります。

金沢では、昔から金石(かないわ)の港で水揚げされたばかりのいきがよい鰯を使っていました。

鰯は手開きにした後、塩と酢でしめて薄皮を剥ぎ、細づくりにしたものを使用しますが、ぶつ切りにして塩をふり、酢につけておいたものを使う場合もあります。

味付けには白味噌をベースに辛みをきかせた辛子酢味噌を使いますが、酒粕をすってベースにした和え衣を使う家庭もあります。