

ニギス

ニギスは主に底びき網で漁獲されており、島根県の沖合には日本有数のニギスの好漁場が広がっています。鮮度落ちが速いため、多くは一夜干しに加工されますが、鮮魚はフライ、つまれ、天ぷらなど色々な料理に使えます。

◆ハンバーグ

材料（4人前）：ニギス（三枚におろしたもの）500g、塩10g、コショウ少々、
タマネギ中1個、人参小1本

作り方：

1. ウロコ・頭・内臓をとり、三枚におろす
2. 1をボールに入れ、水にさらす
3. 2をザルに移し水気を切って、フードプロセッサーにかける
4. 途中、塩・コショウを加え、さらにフードプロセッサーにかける
5. 4をボールに移し、粘りが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした野菜を加える
6. 5を適当量、手で丸めてハンバーグ状にし、フライパンで両面焼いて出来上がり！

ポイント：

- お好みでハンバーグの中にとろけるチーズを入れて焼いてもおいしいです
- 合挽肉を混ぜるとハンバーグにより近い味となり、魚が苦手なお子様向けになります
(魚：肉 = 2：1位の割合で混ぜる)



◆南蛮漬け

材料：ニギス適量、あわせ酢 1 カップ程度（酢 200cc、砂糖 200g、塩 20g）、小麦粉適量、
タマネギ適量、人参適量、ピーマン適量、白ネギ適量、しょうゆ・酒・一味唐辛子適量

作り方：

- 1.ウロコ・頭・内臓をとる
- 2.タマネギは薄くスライスし、ピーマン・人参は千切りにする
- 3.あわせ酢に 2 の野菜を加える。その後しょうゆ、酒、一味唐辛子を加えて、味を調える
4. 1 に小麦粉をまぶし、熱した油で揚げる
- 5.揚がった 4 を熱いうちに 3 のボールに入れて 1 時間から半日漬け込み、味をなじませる。仕上げに白ネギの千切りをのせて出来上がり！

