



ちばの食魅力発見！

なめろう・さんが焼き・あさり飯

歴史や文化を伝える 郷土料理



地域ならではの素材を活かし、味わい深く独特で伝統的な料理法により、風土にあった食べ物として作られ受け継がれる郷土料理。

このコーナーでは、千葉県の温暖な気候と肥沃な大地、豊かな海に恵まれた地の利を活かして、私たちに脈々と受け継がれる郷土料理のレシピを紹介しています。

今回は、千葉県房総半島沿岸部に古くから伝わる郷土料理、なめろう・さんが焼きと、あさり飯の豪華三点セットを紹介します。

なめろう・さんが焼き

「なめろう」は、上総・安房（現在の千葉県南部）の漁師が採れたての鮮魚を調理するために考えられました。「皿をなめるほど旨い」ことから、「なめろう」と名づけられたとか。

この「なめろう」を焼いたものが「さんが焼き」です。漁師が山へ行くときに、「なめろう」をアワビの殻に入れて持っていき、山小屋で焼いて食べました。

千葉の古い方言に、「〇〇の家」のことを、「〇〇が」と言う訛りがあり、「山の家」で食べた料理ということから「さんが焼き」と呼ぶようになったと言われています。

どちらも、南房総一体で一年を通じて獲れるイワシをはじめ、スズキやサンマ、トビウオなど旬の食材で作ります。



■ 鮮魚で作った「なめろう」



■ 「なめろう」を焼いて「さんが焼き」

あさり飯

県内には、富津市から船橋市にかけて、潮干狩りが楽しめます。

昔より、実が大きく味の良いあさが豊富に獲れ、このあさりとお米と一緒に炊き込んだのが「あさり飯」です。

「あさり飯」は、潮干狩りが楽しめる地域で広く伝わる郷土料理です。



■ あさりの旨味がしみ込んだ「あさり飯」

**なめろう・さんが焼き 材 料 (一人前)**

スズキ・・・1尾分 (刺身用) 長ネギ・・・3～5cm (みじん切り) 味噌・・・小さじ1/4
大 葉・・・1枚 (みじん切り) ショウガ・・・薄切り1枚 (みじん切り)

なめろうの作り方

1 スズキを3枚におろして皮は剥いておく



2 スズキを粗みじん切りにする



3 そこへみじん切りにしたネギ、大葉、ショウガと味噌を加えて



4 全体に味が馴染むように混ぜながらみじん切りにしていく



5 まんべんなく味がいきとどいたら完成



6 完成したら、お皿に盛りつけて、召し上がれ！

さんが焼きの作り方

1 完成した「なめろう」を貝の殻に盛り付ける
※殻がなければグラタン皿でもOK！



2 盛り付けたら、オーブン又はトースターで5分～10分焼く



3 焼きあがったら完成

**あさり飯 材 料 (一人前)**

米・・・180 cc 水・・・200 cc弱 あさりのむき身・・・50g
醤油・酒・みりん・・・少々

あさり飯の作り方

1 あさりは塩水で洗い、水を切る

2 米を洗って炊飯器に入れ、あさり、分量の水、醤油、酒、みりんを加えて炊く

3 炊きあがったら十分に蒸らし、全体を混ぜて器に盛り付ける