



かじか 梶賀のあぶり

材料

小サバ、イサキ、小鰹など（魚は時期により変わる）

作り方

- ① 頭と腸を取り除き、塩漬けし、竹串に刺し、桜の木のチップであぶる。
- ② 塩加減や置く時間は、その時の気候や魚の種類・量により変化する。
- ③ あぶる時間は一時間ほど（これも、季候により変化する）。
- ④ ③ 添加物ゼロ。材料は塩・魚・水・桜の木・竹串のみ。

ポイント

- ① 尾鷲市梶賀町に伝わる郷土食。大敷（定置網）の残りの雑魚を自家用の保存食にしたのがはじまり。
- ② 加工する日の朝に水揚げされた魚しか使用しません。
- ③ 竹串も一本一本手づくり。
- ④ 大きな魚は骨を取って食べるが、小さいものはそのまま食べられます。
- ⑤ 身をほぐして、サラダ（レタス、トマト、きゅうり、かいわれ大根など）に入れ、青じそドレッシングで食べるのもおいしいです。

※協力 梶賀町 浜中さん
梶賀町おこし婦人会



真空パックでも購入できます（梶賀町おこし婦人会）