

鰯

アジ



アジを食べよう!



1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月
旬:5月中旬~12月

アジは、イワシ・サバ・サンマとともに日本で最も漁獲量の多い魚種の一つです。アジの間には、マアジ・シマアジ・ムロアジなど多くの種類がありますが、どのアジにも「ゼイゴ」という硬いウロコがあります。ゼイゴは、アジの証といえるでしょう。

アジという名前は、読んで字のごとく味が良いから「アジ」といわれますが、とくに旧暦の3月頃(新暦の3月下旬から5月上旬)から味が良くなることから、魚偏に参という字が当てられているともいわれています。アジは、一般的に味にくせがないため、和洋の料理によく合います。房総の郷土料理である「なめろう」などは、大人から子どもまで人気があります。

アジのおろし方(三枚おろし)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/oroshikata/aji.html>



1 腹を手前にして置き、包丁を寝かせ、尾の方から小刻みに動かすようにしてゼイゴを取る。(後で皮をむく場合は、ゼイゴを取らない)



2 胸ビレの付け根に包丁を入れ、頭を落とす。



3 頭の切り口から肛門まで切り、包丁の刃先で内臓を取り出し流水でよく洗って水気をふき取る。



4 頭の方から中骨の上に包丁を入れて頭の方から尾まで切り進める。裏返して中骨を下にして置き、同様にする。(三枚おろしの出来上がり)



5 包丁を寝かせ、腹骨をすき取る。



6 皮をむく場合は、頭の方から手で静かに引きながらむく。(酢じめの場合は、酢でしめた後の方が皮をむきやすい。)

やっぱりおいしい アジの定番料理はこれ!



アジのなめろう



【材料】(4人分)

- アジ(刺身用) ----- 5~6尾
- 長ねぎ ----- 1/2本
- しょうが --- 1かけ(親指大)
- 青じそ ----- 5枚
- 味噌 ----- 大さじ1

新鮮なアジが
手に入ったらぜひどうぞ。
マヨネーズを加えると、こくが出て、
お肉に負けない
ボリュームです。

【作り方】

- ① アジは三枚におろし、骨と皮をとり、細切りにしたあと包丁でたたく。
 - ② 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。青じそはせん切りにする。
 - ③ ①と②を混ぜ味噌を入れ、さらにたたく。
- ※口当たりをよくするためによくたたく。また、ねぎりもでておいしい。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/aji-namer.html>

アジのさんが焼き



【材料】(4人分)

- アジ ----- 5~6尾
- 長ねぎ ----- 1/2本
- しょうが --- 1かけ(親指大)
- 青じそ ----- 5枚
- 味噌 ----- 大さじ1

玉ねぎや人参、ピーマンの
みじん切りや、卵を入れると
ひと味違ったフィッシュバーグに。
さつま揚げ風に油で揚げても
おいしいですよ。

【作り方】

- ① アジは三枚におろし、骨と皮をとり、細切りにしたあと包丁でたたく。
 - ② 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。青じそはせん切りにする。
 - ③ ①と②を混ぜ味噌を入れ、さらにたたく。
 - ④ ③をハンバーグ状にまとめる。(真ん中を少し窪ませて、好みで青じそを張りつけてもよい)
 - ⑤ よく熱したフライパンに油をひき、強火で表30秒、裏30秒で焼き色をつけ、ふたをして弱火にする。
 - ⑥ 肉汁が表面に出始めたところで焼き上がり。
- ※しょう油、ソース、ケチャップをかけて食べてもおいしい。
また、ピーマンやアワビの貝殻に詰めて焼いても良い。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/aji-sanngayaki.html>