

# 千葉のさかな料理に挑戦！

おさかなが新鮮であれば、どんな料理もおいしく作れます。  
頭から尾まで無駄なく使って、おいしいおさかな料理を作ってみましょう！

## アジのおろし方（三枚おろし）（※1）

- 1 エラ蓋を左右に開き、指でエラをちぎり取る。
- 2 尾の方から頭に向かって包丁を平らに入れ、ゼイゴをそぎ取る。  
（後で皮を向くときは、ゼイゴは取らなくてもよい。）
- 3 胸ビレの付け根から包丁を入れ、頭を切り落とす。
- 4 腹を切って内臓を取り出し、水洗いをして、水気をふく。
- 5 頭の方から中骨の上に包丁を入れ、尾まで切り進める。
- 6 中骨を下にして置き、反対側も同様に切る。
- 7 腹骨を包丁でそぎ取る。
- 8 中骨の小骨を骨抜きで抜く。

## アジの蒲焼丼

材料（4人分）	
アジ	4尾
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
白ゴマ	小さじ1

## 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 小麦粉を付ける。
- 3 油をひいたフライパンを温め、アジの両面を焼く。
- 4 油をふき取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、絡める。
- 5 丼にご飯をよそい、3の蒲焼を乗せ、4のタレをかけ、白ゴマを振る。

タレ

## アジのムニエルマヨネーズ焼き

材料（4人分）	
アジ	4尾
塩	少量
コショウ	少量
サラダ油	適量
玉ネギ	1/4個
ニンニク（刻み）	1/2片
パセリ（刻み）	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
小麦粉	適量

## 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 塩、コショウをして10分置く。
- 3 マヨネーズとみじん切りにした野菜を混ぜ、コショウを加える。
- 4 水気をふいたアジに小麦粉を薄くまぶす。
- 5 油をひいたフライパンで身を焼いてから裏返し、身の上に3を乗せ、ふたをして焼く。

## アジの刺身

### 材料（4人分）

アジ（刺身用）	2尾
大根	20cm
わかめ	40g
青じそ	4枚

ツマ

### 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 頭の方から皮をむき、厚さ 4~5mm に切る。
- 3 せん切り大根、適当な大きさに切ったわかめ、青じそを皿に飾り、2を乗せる。

## アジのたたき

### 材料（4人分）

アジ（刺身用）	2尾
長ネギ	10cm
生姜	20g
青じそ	2枚
大根	20cm
わかめ	40g
青じそ	4枚

ツマ

### 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 頭の方から皮をむき、細切りにする。
- 3 刻みネギ、おろし生姜、せん切り青じそを加え、包丁でたたいて混ぜる。
- 4 せん切り大根、適当な大きさに切ったわかめ、青じそを皿に飾り、3を乗せる。

## アジのなめろう

### 材料（4人分）

アジ（刺身用）	2尾
長ネギ	10cm
生姜	20g
青じそ	2枚
味噌	小さじ 1/2

### 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 頭の方から皮をむき、細切りにする。
- 3 刻みネギ、おろし生姜、せん切り青じそ、味噌を加え、包丁でたたいて混ぜる。
- 4 皿に乗せる。（酢をかけて酢じめにしても良い。）

## アジのさんが焼き

### 材料（4人分）

アジ（刺身用）	4尾
長ネギ	10cm
生姜	10g
青じそ	2枚
味噌	小さじ 2
サラダ油	大さじ 2
青じそ	4枚

### 作り方（※1参照）

- 1 アジを三枚におろす。
- 2 頭の方から皮をむき、細切りにする。
- 3 刻みネギ、おろし生姜、せん切り青じそ（2枚）、味噌を加え、包丁でたたいて混ぜる。
- 4 4等分し、丸めてハンバーグ状にする。
- 5 フライパンにサラダ油をひいて温め、中火で片面 3分ずつ焼く。（途中で青じそを乗せても良い。）

## アジの骨せんべい

材料	
アジの骨	適宜
揚げ油	適宜
塩	少々

### 作り方

- 1 アジの中骨を水で洗い、水気をよくふく。
- 2 弱火から中火の油でゆっくり揚げる。
- 3 熱いうちに少量の塩を振る。

### だしの取り方（※2）

- 1 アジの骨・頭に熱湯をかける。
- 2 鍋に水、出し昆布、1を入れ、火にかける。
- 3 沸騰寸前に昆布を取り出し、アクを取りながら約20分煮て、こす。

## アジのつみれ汁

材料（4人分）	
アジ	2尾
長ネギ <small>（みじん切り）</small>	1/4本
生姜 <small>（おろし）</small>	少々
味噌	小さじ1/2
出し汁	5カップ
大根	5cm
長ネギ	1本
味噌	大さじ4

つみれ用

### 作り方（※1, 2参照）

- 1 アジを三枚におろし、骨・頭を利用し、だしを取る。
- 2 皮を剥き、細切りにする。
- 3 刻みネギ、おろし生姜、味噌を加え、たたく。
- 4 鍋にだし汁を入れて火をかけ、薄切りにした大根をゆでる。
- 5 大根に火が通ったら、3のつみれを入れる。
- 6 味噌で味付けをして長ネギの薄切りを加え、火を止める。

○この他にもレシピがいっぱい  
千葉のおさかな情報サイト「千葉さかな倶楽部」  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>