

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 |

タレ

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。

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/>