

今が旬の鰯(アジ)、美味しく食べよう♪

アジはとても種類の多い魚で、「マアジ」と「ムロアジ」が一般に流通しています。

旬は5~7月の夏の時期に一番美味しく食べることができます。「マアジ」の中には九州の西の海域で生まれ対馬海流にのって山口県沿岸に来遊し、天然礁(瀬)に住みついて豊富で良質なエサを食べて成長した、ひときわ美味しい「瀬付きアジ」もあります。脂がのって、ふっくら肉厚なのが特徴です。

- 美味しいアジを選ぶコツ
- ・目が澄んでいるもの。
 - ・身に張りがあり、エラが鮮赤色であるもの。
 - ・あまり大きすぎないもの。



アジを使った料理紹介

「アジ」という名は「味」の良さに由来すると言われるだけあって、鮮度が高い瀬付きアジは絶品です。お刺身、塩焼き、酢の物、フライ、南蛮漬けなどおすすめです。

アジのフライタルタルソースかけ 【 336kcal ・ 塩分 0.8g / 1人分 】

ふんわりサクサクのアジフライに旬の香味野菜、青じそのみじん切りが入ったタルタルソースをかけると風味良く仕上がります。また、刺身で食べられる鮮度のアジであれば、油で揚げる時間を短くすると、ジューシーでふっくらします。



【 材料 / 2人分 】

| | |
|---------|--|
| アジ三枚おろし | 2尾分 |
| 塩 | 0.5g |
| 薄力粉 | 小さじ2 |
| 卵(小さめ) | 1個 |
| パン粉 | 30g |
| 揚げ油 | 適量 |
| ベビーリーフ | 40g |
| パプリカ赤黄 | 10g |
| トマト | 30g |
| ソタルタル | マヨネーズ ゆで卵(みじん切り) 玉葱(みじん切り) 青じそ(みじん切り) |
| スタルタル | 大さじ2 1/4個 大さじ1 1枚 |

【 作り方 】

- ① タルタルソースの材料を切り、混ぜ合わせる。
- ② 三枚におろしたアジに、塩(親指と人差指でつまんだ量)をふる。
- ③ アジに、薄力粉をまぶし、はたいて余分な粉を落とし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をしつかり定着させる。
- ④ 180℃(中温)で揚げる。
- ⑤ 器にベビーリーフ、トマト、パプリカ(薄切り)を盛りつけ、アジフライをのせ、タルタルソースを添える。

アジの酢の物

【 40kcal · 塩分 0.6g / 1人分 】

刺身用に切ったアジにきゅうり、生姜の千切り、わかめを加え、酢の物の調味料で和えます。生魚の臭みがなくなり、さっぱりと仕上がります。



【 材料 / 2人分 】

| | |
|---------------|----------|
| アジ(お刺身サイズ) | 40g |
| きゅうり | 80g |
| 生姜の千切り | 2g |
| 生わかめ(ボイルしたもの) | 10g |
| A | 砂糖 小さじ2 |
| | 酢 大さじ1 |
| | 塩 少量 |
| | 薄口醤油 2ml |

【 作り方 】

- ① きゅうりは乱切りにし、生姜は千切り。わかめをボイルし水分を切る。
- ② Aの材料をあわせて、溶かしておく。
- ③ アジときゅうり、わかめをAである。
- ④ 生姜の千切りを天盛りする。

アジの南蛮漬け

【 250kcal · 塩分 1.8g / 1人分 】

アジの南蛮漬けに赤唐辛子を少量加えると、相乗効果で体力アップの効果があります。アジは良質のたんぱく質が多く、唐辛子、レモンは疲労回復の効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。



【 材料 / 2人分 】

| | | | |
|---------|------|---|-----------|
| アジ | 中2尾 | A | 砂糖・酒 各 9g |
| 塩 | 1g | | 醤油 15g |
| 薄力粉 | 6g | | 酢 24g |
| 片栗粉 | 6g | | だし汁 60g |
| 揚げ油 | 適量 | | レモン汁 少々 |
| 玉葱 | 40g | | 赤唐辛子 少々 |
| 人参・ピーマン | 各10g | | |

【 作り方 】

- ① アジはぜいごをとり、えらを外して腹をあけ、内臓をとりきれいに洗う。塩をふってしばらく置く。
- ② 薄力粉、片栗粉をませ、魚にまぶし油で揚げる。
- ③ Aをあわせ、火にかけ煮溶かす(グツグツしない程度に)。
- ④ 玉ねぎは薄くスライス、人参、ピーマンは千切りにする。
- ⑤ ③の中に揚げたての魚を入れ、④を加える。赤唐辛子を入れて漬ける。

管理栄養士のひと言

アジには、青魚の成分として特徴的な不飽和脂肪酸、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれます。EPAは血栓を防ぐ効果、DHAは脳の働きをよくする効果があります。

特に青魚の中でもアジは、コレステロール値を下げるタウリンを多く含みます。