

魚を食べよう Vol.8

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課健康係 ☎(25)1146



旬の魚を味わおう 第1回アジ 前編

鳥羽市で獲れる旬の魚の豆知識や調理方法を紹介します。全4回のシリーズで、第1回目はアジの下処理方法と塩焼きのレシピを紹介します。

アジの下処理に挑戦!

①包丁をアジに対して垂直に当て、尾から頭に向かって一定方向に細かく動かし、うろこをとる。



②尾のつけ根から包丁を寝かせて入れ、ゼイゴ(ギザギザの部分)をとる。



③エラぶたを広げ、包丁の先でエラのつけ根を切り、引っ張るように取り除く。



④盛り付けた時に下になる側の腹に肛門のあたりまで切れ込みを入れ、包丁の刃先を入れ、内臓を取り出す。



⑤腹の中を水でよく洗う。中骨にそって指でこするように洗い、残った内臓や血を取り除く。水気をふきとる。



⑥魚体の中央に斜め十字に切れ込みを入れる。



アジを調理してみよう!

アジの塩焼き



材料(2人分)

あじ: 2尾 塩: 小さじ1/2

作り方

- ①アジの背びれ、胸びれ、尾びれに指でていねいに塩をまぶしつける。さらに全体にまんべんなく塩をふり、10分置く。
- ②出てきた水気をふきとる。
- ③熱したグリルの網に、盛り付けた時に表になる面を上にしてアジを並べ、中火で5～6分焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、さらに4～5分焼く。
- ⑤再度裏返して1～2分焼き、皮をパリッとさせる。

※アジは、フライパンでも焼くことができます。フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、アジを盛り付けた時に表になる面を下にして並べ、弱めの中火～弱火にかけ、10分程度焼く。裏返してさらに5～10分焼く。

