

魚を食べよう Vol.9

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

教育委員会学校教育課 ☎ 25 1146

旬の魚を味わおう 第2回アジ 後編



広報とば令和4年7月号で紹介した第1回目のアジの下処理方法に続き、今回は三枚おろしの方法を紹介します。普段あまり調理をしない教育委員会指導主事の先生がアジの三枚おろしに挑戦し、調理する様子を体験記としてまとめました。みなさんもぜひ挑戦してみてください！

アジをさばいてみた！

友人に旬のアジをいただいたので、三枚おろしにしてみました。反省点がたくさん出ましたが、おいしくいただくことができました。

いざ、挑戦！ まずは下処理から

①うろこを取って頭を落とそう

アジには、ゼイゴと呼ばれるかたいうろこがついているので、尾から包丁を入れ、包丁を上下に動かしながらそぎ取ります。反対側も同じようにします。

次に、頭を落とし、内臓を出していきま。両側から斜めに包丁を入れて、最後にぐっと中骨に包丁を入れ、頭を落とします。内臓を出し、ボウルに水をため、腹の中をきれいに洗い流します。



②腹→背→背→腹の順で、三枚におろそう

まずは、腹→背です。頭を右にして置き、腹を少し開いて、頭から尾へ向かって包丁を入れていきます。背を手前に向けて置き、中骨に沿って包丁を引きます。左手で尾をおさえながら、尾から頭に向かって中骨の上に包丁を沿わせて動かし、中骨から身をはがします。

次に反対側の身です。今度は背→腹の順で先ほどと同じように身をはがしていきます。今回、文化包丁を使っているためなかなか難しい。身がガタガタになるも、そこは気にせず。



③腹骨と小骨（血合い骨）を取り除こう

三枚におろしたアジの身を縦において、腹骨をすくい取るように切り落とします。次に身の中央にある小骨を取り除きます。専用の骨抜きがあると便利ですが、我が家にはありませんでしたので、包丁をV字型に入れて、小骨を取り除いたため、身がごっそりもっていかれてしまいました。



④皮をむこう

アジの皮は手で簡単にむくことができます。



おいしく食べよう 調理に挑戦！

さて、実食です。私は「アジのたたき」で。包丁で粗くたたいて、大葉、ネギ、ショウガを和えました。

息子には「アジのムニエル」を。薄力粉をまぶして、両面を焼き、バター醤油でいただきました。



アジのたたき



アジのムニエル

ふりかえり

「出刃包丁があればもっと綺麗にさばけたのにな～」と周囲に聞こえるように言い訳しながら調理する自分を恥ずかしく思いつつも、やはり、下処理は大切ということを実感しました。アジの旬は春～夏と言われていますが、1年を通じて手に入れることができます。またチャレンジしたいです。



教育委員会指導主事
大東健吾先生