



夏の元気に、アジの和風マリネ



アジはコレステロールを下げる DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含み、うまみの多い魚です。内浦漁業協同組合の皆さんに、安全でおいしい内浦の養殖アジを使った、夏にぴったりの元気料理を聞きました。

■1人分／エネルギー：439kcal タンパク質：23.6g 脂質：15.1g 塩分：1.2g
■所要時間／30分

メモ／内浦漁業協同組合の養殖アジ(沼津市)

質のよい養殖アジで知られる沼津市内浦。初夏から秋にかけての激しい水温変化と早い潮の流れが、魚の身をひきしめ、優れた身質のアジをつくります。沖に設けたいけすに、養殖のイメージを覆すほどの自然環境を作り、天然魚と変わらないアジを育成。鮮度、脂、味の品質を管理しながら、食の安全性にも応えています。希望者は漁場の見学も可能。TEL055(943)2316 まで。

人と海がつくる豊かな恵みはお薦めです。



材料【4人分】

アジ 8尾、玉ネギ 大1個、パプリカ 1個、水菜 少々、ミョウガ 2個、酢 150cc、砂糖 150g、しょうゆ・塩 少々、かたくり粉・サラダ油(揚げ油) 適量

作り方

- (1) 酢・砂糖・しょうゆを合わせ、よくかき混ぜておく。
- (2) 玉ネギを薄くスライスしたら、水に入れてさらしておく。
- (3) アジは3枚におろし、軽く塩をふって、かたくり粉をまぶした後、熱した油で揚げる。
- (4) 揚げたての熱いアジを(1)の中に入れ、なじませる。
- (5) (2)の玉ネギを皿に盛り、その上にアジを並べる。

(6) 最後に、千切りにしたパプリカ・ミョウガ・水菜を盛り付け、(4)のたれをかける。

〈おまけの二品「アジつくし、なめろう&つみれ汁」写真上〉

アジのたたきのみそやネギなどを加え、包丁などで粘りが出るまでたたいたなめろうに、ショウガが香るつみれ汁を付け合わせて。