

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

海の幸

おいしくて栄養価も高い旬の海の幸の情報を魚のプロに聞いたお話と共にお届けします。

監修：管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



アジ

栄養

血液をサラサラにし、脳を活性化させる働きがあると言われて
いるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン
酸)などの脂質が豊富。そのほか、たんぱく質、ビタミン類、カル
シウムなどの栄養素をバランス良く含む。

体に良い食べ方

EPAやDHAなどの脂質は体内で酸化しやすいため、抗酸化
作用を持つトウガラシやトマト、レモンなどの食材と一緒に
摂るのが効果的。小アジなら丸ごと揚げることで、骨まで食
べられるので、カルシウム補給にもなる。

保存方法

内臓、うろこ、エラを取り除いて水で洗い、キッチンペーパーで
水分を拭き取ってから、ラップに包み冷蔵庫へ。冷凍保存する
ときは下処理後、海水ぐらいの濃い塩水(濃度約3%)に1時間
ほど浸し、水でさっと洗ってから、冷蔵保存と同様に。一手間加
えることで解凍したときの臭みがなくなる。

「マリンピア神戸さかなの学校」でお聞きしました!

アジの旬は初夏から秋にかけてです。餌となるのは、エビ・オキアミやイワシなどの小魚で、プランクトンの多い海域では、栄養豊富なアジが育ちます。垂水沖で獲れるのは、マアジや丸アジなどです。瀬戸内側の流れが速いところで泳いでいるので、身が引き締まり、キメが細かく滑らかな食感を味わえるのが特徴。神戸空港あたりから明石海峡周辺で漁が行われ、40本の針を付けた竿を船の左右に仕掛ける漁法でアジを釣っていきます。黒潮が大阪湾に接近しているときは、旬より早い時期から釣れ始め、大きさ30センチのアジが1日に300~400尾獲れることもあります。

良いアジの選び方

濁りがなく澄んだ黒い目をしたものを選びましょう。エラやヒレがピンと張っているものが新鮮。また、肉厚で全体的に丸みを帯びているものが脂が乗った良いアジです。

●マリンピア神戸さかなの学校

神戸エリアの漁業を紹介し、漁業に対する親しみや理解を深めることを目的として開館。展示学習室をはじめ、垂水近辺の魚を紹介する円形水槽や、魚に関する本やDVDがそろった図書コーナー(無料)などがある。塩づくりやカマボコづくり(有料)など、同館ならではの様々な体験イベントも開催。詳しくは、23ページをチェック!



取材協力：マリンピア神戸さかなの学校
豊岡孝一さん

アジのソテー 野菜ソース

材 料
(2人前)

アジ(三枚におろしたもの)
……………2尾分(170g)
小麦粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
塩……………適量
こしょう……………適量

[野菜ソース]

タマネギ……………1/4個
セロリ……………1/4本
ミニトマト……………4個
A { ワインビネガー(白)…大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/8
オリーブ油……………大さじ1と1/2
こしょう……………適量

作 り 方

①タマネギとセロリはみじん切りに、ミニトマトは輪切りにし、Aで和えて10分程度置く。

コツ 時間を置くことで、しっかりと野菜に味が染み込みます。

②アジの小骨を抜き、両面に塩・こしょうを振って5分程度置く。水気をペーパータオルで拭き取った後、まんべんなく小麦粉をまぶす。

コツ 小骨は、尾から頭の方向に引き抜くと身が崩れにくくなります。

③フライパンにサラダ油を入れて熱し、皮の面を下にしてアジを並べる。強めの中火で両面をこんがり焼く。

④お皿に盛り付け、①をかけて出来上がり。



アジのたたき

材 料
(2人前)

アジ(生食用・三枚におろしたもの)
……………2尾分(170g)
A { ショウガ……………1かけ(10g)
万能ネギ……………2~3本

B { ダイコン……………5cm
シソの葉……………2枚
ミョウガ……………1個
花穂シソ(生食用)
……………2本(なくても可)

作 り 方

①ショウガはみじん切り、万能ネギは小口切りにする。

②アジは小骨を抜いて皮をむき、粗く切ってから包丁で叩いて刻む。さらにAを加え、少し叩いてなじませる。

コツ 皮をむくので、尾の近くにあるウロコは取り除かなくてOK。また、薬味と合わせて全体がなじむように叩くのがポイントです。

③ダイコンは千切りにし、水にさらして水気を切り、ミョウガは薄切りに。Bと②を器に盛り付けて出来上がり。

先生からのワンポイント

たたきは卵黄やごまなど、薬味を変えてアレンジするのもおすすめです。また、アジは事前におろしているものをご購入すると、より簡単に調理することが出来ますよ。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生

