

あじの煮付け

栄養価(1人分)

エネルギー	192 kcal	食物繊維	0.4 g
たんぱく質	26.5 g	塩分	3.1 g
脂質	4.2 g	カルシウム	39 mg
炭水化物	7.6 g		



あじの塩焼き

栄養価(1人分)

エネルギー	202 kcal	食物繊維	0.5 g
たんぱく質	33.3 g	塩分	3.3 g
脂質	5.7 g	カルシウム	56 mg
炭水化物	2.3 g		



あじの煮付け

材料(4人分)

A	あじ(120g前後)	4尾
	しょうゆ	75cc
	水	150~200g
	酒	50cc
	砂糖	15g
	しょうが	3g
	ししとうがらし	8本

作り方

- ① あじはうろこせいご、えらを取り下身のほうに包丁を入れて内臓を出し、水洗いして水気を切る。
- ② 鍋に調味料Aとしょうがを入れて沸騰させ、魚の上身を上にして並べ、落としぶたをし、鍋ぶたをして煮て、わずかに汁が残るまで煮る。火を止めてしょうが汁を振りかける。
- ③ 残りの煮汁でししとうがらしをさっと煮て付け合わせる。器に②と③を盛り残った汁を注ぎ針しょうがのをのせる。

あじの塩焼き

材料(4人分)

A	あじ(160g前後)	4尾
	塩	10g 大きじ2/3
	筆しょうが	4本
	しその葉	4枚
	レモン	1個
	大根おろし	100g

作り方

- ① 鰹はうろこを落とし、つりがねをはずさないようにしてえらを取り出し、そこから内臓を取り出す。
- ② 魚全体に塩を振り、20~30分おく。魚の表面の塩が溶けたら表面の水気をふき取り、串を打ち尾やひれに化粧塩をする。
- ③ 盛りつけて表になるほうから焼き、裏に返して火を通す。
- ④ 焼けたら熱いうちに串を回して抜く。皿に鰹を盛り、Aを添える。

ひとくち×モ

魚の鮮度のよいものは目、えらに出血が見られず、体が青く光り張りがあり、ゼイゴやうろこがはっきり見える。鰹にはビタミンB群や、血管の病気に有効に働くドコサヘキサエン酸(DHA)、心筋梗塞などの病気を予防するイコサペンタエン酸(IPA)が含まれている。抗酸化ビタミンの多い野菜やショウガ、シソ、ネギなどと一緒にと食べると魚脂の酸化を防ぐのに役立つ。焼き物の好ましい条件は、適度な焦げ色、そこから生じる香味、中心部まで十分熱は通っているが、適当に水分を保有していることにある。たんぱく質の凝固温度が66℃程度であるから、焼く要領ははじめ強火にして短時間で焼く。

【串の打ち方：姿焼き二本串】

裏側の目の下から串を刺し、中骨を2度縫うようにして背びれの終わるあたりに串を出す。2本目はほほから末広形になるよう同じ要領で刺す。だいこんなどを刺し、尾をピンと立たせる。