

今月のテーマは あじ(鱒) です !!

あじは、スズキ目アジ科に属する海水魚で、日本全国の沿岸に生息しています。アジ科には数十種類あると言われていますが、食用として一般的に流通しているものには、マアジやシマアジ・メアジ・ムロアジなどがあります。一年を通してとれますが、最もおいしい旬は6~8月の夏の時期です。

あじの栄養

あじにはビタミンA、ビタミンB、ビタミンE、カルシウム、タウリンなどの栄養が含まれています。さらに、あじには他の魚に比べカリウムが多く含まれているそうです。カリウムには、体内の摂りすぎってしまったナトリウム(塩分)を尿と一緒に排出してくれる作用があります。そのため、塩分の摂りすぎによって引き起こされる高血圧症を防ぐ効果が期待できるのです。

あじが「美味しい魚」と言われるのは、旨味の成分であるイノシン酸が豊富に含まれているためです。干物などにして、味や旨味を濃縮することによって、さらに美味しくなります。

選び方のポイント

- 目は澄んでいて、盛り上がっているものが良いでしょう。
- 身は、うろこが整っていて、光沢と張りがあるものが新鮮です。



保存のポイント

- すぐに調理を行わない場合でも、エラを切り落とし、内臓を取り出して、しっかりと水洗いをして下さい。水洗いのあとは、ペーパータオルで水気をよくふき取ってください。
- 冷蔵保存する場合、2日以内に食べきるようにしましょう。

おいしいごはん! あじの甘酢あんかけ

材料(2人分) : あじ…2尾 塩・こしょう…少々 小麦粉…適量
ピーマン…1個 にんじん…1/4個 しいたけ…1枚
甘酢あん調味料(水…200ml 酒・砂糖・みりん・酢…各大さじ1
しょう油…大さじ2 だしの素…小さじ1) 水溶き片栗粉…適量

- ① あじは三枚におろし、水で洗い、水気をふき取り食べやすい大きさに切る。塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。フライパンに油をしき、かりっとするまでを焼く。
- ② 鍋に甘酢あん調味料を入れ、せん切りにしたピーマン、にんじん、しいたけを入れて、ひと煮立ちさせる。野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を回し加えて、火を止める。
- ③ 皿にあじを盛り、上から甘酢あんをかければ出来上がり♪



甘酢あんに、すりおろしたしょうがを少々入れると、よりさっぱりとお召上がり頂けます。あじ以外の魚でもOK!!