

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

アジ
調理時間：約20分

アジのたたきラー油漬け



ここが 

ラー油で和えてコクを出した創作たたきです。

材 料（2人前）

アジ（中）	3尾	ショウガ	1片
ラー油	大さじ1杯	醤油	大さじ2杯

1. ショウガをみじん切りにし、器に取り分けておきます。
アジは頭、内臓を取り、洗ったら水分を拭き取ります。
ゼイゴ（尾部の硬いウロコ）を尾びれの付け根から包丁で削ぎ取り、3枚におろし、腹骨をそぎ取ります。



2. 縦に走る小骨（指で触ると分かる）を避けるように、縦に皮1枚残して背側と腹側の身をそぎ取ります。



3. 表面の水分を拭き取り，そぎ切りにします。



4. アジ，ショウガ，醤油，ラー油をポリ袋に入れて揉み，冷蔵庫で5～10分程度寝かせ，馴染ませてから盛り付けます。

脂肪分の少ない春アジでもこくのある味わいに仕上がります。辛さが苦手な方は，ラー油の代わりにゴマ油を使うと良いです。



【ひとくちメモ】

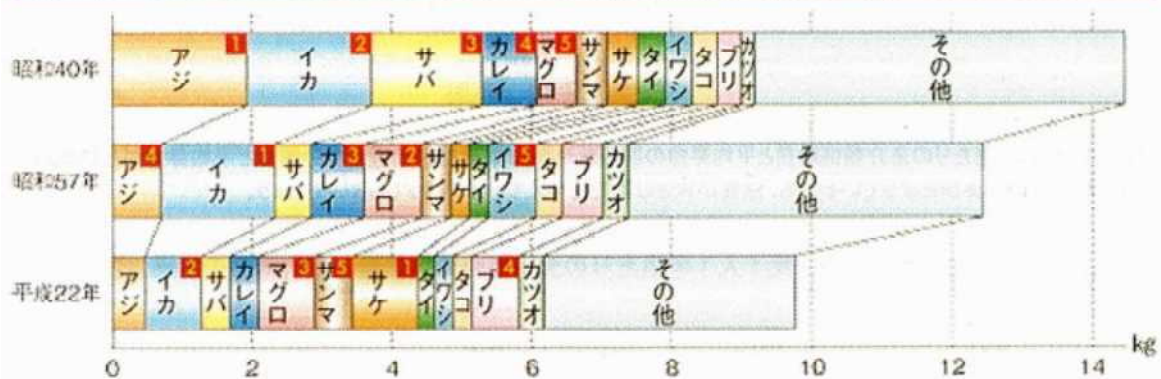
水産物の消費動向（家庭で消費される魚の変化）

昭和40年，家庭で消費される魚は，主にアジ，イカ，サバでしたが，平成22年になるとサケ，イカ，マグロへと変化しています（下図）。食の簡便化が進む中，下ごしらえの必要な1尾丸のままの魚が敬遠された結果と考えられます。

しかし，消費者モニター調査結果（H28.3月，農水省）では，魚介類を食べる頻度を増やしたい消費者が7割と高く，魚の潜在需要はまだあります。その有効な取組として，三枚おろしや切り身など前処理済みの提供やレシピの提供が上位に挙がっていました。

しかし，前処理済みでは魚種や用途が限られてしまいます。1尾丸のままのさばき方を覚えれば，多種類の魚を刺身・たたき，焼き，煮など色々な用途に調理でき，財布にもやさしい。魚をさばいて，ワンランク上の食生活を目指そうではありませんか。

図2-1-4 鮮魚の1人当たり購入数量の品目別割合



出典：平成22年度水産白書(水産庁)