

アイデアいっぱい、愛情いっぱい。アジをつかってお料理アラカルト。

アジのお料理ブック

アジにめがない!
A-ji丸くん



お魚大好きキャンペーン



対馬アジは最高級品!



▲まき網漁船団の操業

長崎県は日本一の水揚げ高!

アジは「味が良いからアジ」と命名されたといわれるくらい昔から庶民に親しまれてきた魚です。普通アジといえばマアジのことをさします。

そのマアジの生産高で長崎県は日本一です。平成6年の全国の水揚げ高32万6000トンのうち実に3分の1にあたる12万8000トンを生産しています。

暖流によって日本列島沿岸に回遊しているアジ。対馬暖流の影響の大きい五島沖、対馬沖は屈指の好漁場でまき網漁業、定置網漁業などで漁獲され、長崎、松浦、福岡、唐津に連日のように運ばれてきます。

マアジは北海道を除いて日本周辺のほぼ全海域に生息しています。

主漁場は、対馬・五島沖

漁場は1959年（昭和34年）頃までは沿岸、近海域に形成されていました。しかしその後、東黄海漁場の開発と漁船大型化によって沖合マアジ漁が盛期を迎えます。それまでの年間10万台トンから一気に30万トンの時代を迎えます。

現在では対馬、五島西沖、東シナ海が重要な漁場になっています。同海域では大中型まき網漁業による漁獲が最も多く、このほか中型まき網、定置網などで漁獲されています。

まき網漁業は通常、網船1隻、灯船2隻、運搬船2～3隻、合計5～6隻が1団となって船団を組んで操業します。

鮮度のいいかけ声は、



▲アジのセリ



▲生鮮アジの宅配便

2

漁獲の主役はまき網漁業

マアジが光に集まる習性を利用して、灯船は集魚灯で魚を集め、魚群を円周約1000mの網で包囲してからすくいあげる方法です。

アジは世界中に分布し、種類も多い。日本近海だけでもマアジ、マルアジ、ムロアジ、アカアジなど20種類近くが生息しています。

特長は体側にゼイゴがあることです。昔は、大、中アジの漁獲もかなりありましたが、最近では中、小アジが主体になっています。

さっぱりした風味のわりに肉質には適当な脂肪があり、サシミ、タタキ、塩焼き、煮付け、揚げ物と色々な料理を楽しむことができます。

生鮮アジを宅配サービス

中でも春から夏にかけて対馬近海で獲れるマアジは脂がのって絶妙のおいしさです。日本一の加工基地である沼津の加工業界では、「対馬でとれたアジの干物は最高級品」と折り紙がついています。

遠旋組合は、この最高の品質の生鮮アジを4～8月に限って全国の食卓へ直送する宅配サービスを実施しています。

アジのご相談は

☎0120-343442

すばらしい魚の栄養と働き。

さかなを食べると 頭が良くなる？

良質のたんぱく質がいっぱい

魚のアジ、サバ、イワシなどに含まれているたんぱく質の量は、肉類（牛肉や豚肉）と比較しても、ほとんど差はなく、いずれもたんぱく質のよい供給源です。約20%前後のたんぱく質が含まれていますので、100gの魚を食べると約20gのたんぱく質を摂取したことになります。1日のたんぱく質の必要量は成人で60~70gですから、100gの魚で約1/3量を摂取することができます。しかも良質のたんぱく質です。良質たんぱく質というのは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるものを言います。

成人病を予防するEPA

魚の脂質には、エイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。特にアジは多く含まれているもののひとつです。魚油に含まれているEPAには、コレステロール値を低下させる作用があります。その他に、血栓症、動脈硬化などといった成人病の予防に効果があるとして注目を集めています。日本では魚を多く食べる漁村に血栓や動脈硬化などの病気が少ないことが古くから知られています。

アジ、サバ、イワシ、豚肉、牛肉の栄養成分比較

100g中 品名	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミン				
					A効力 (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)
アジ(生)	72.8	18.7	6.9	65	20	0.12	0.16	4.4	1
サバ(生)	62.5	19.8	16.5	22	100	0.16	0.54	9.7	3
マイワシ(生)	64.6	19.2	13.8	70	60	0.03	0.36	7.7	1
豚肉ロース肉	65.4	19.7	13.2	5	17	1.03	0.19	6.8	2
和牛バラ肉	56.5	16.1	26.4	4	55	0.07	0.17	3.7	2

(日本食品成分表より)



脳の働きを活発にするDHA アジはDHAの宝庫

また魚油にたくさん含まれている「ドコサヘキサエン酸」(DHA)は最近、脳の働きとの関連で特に注目されています。DHAは脳の細胞膜をつくるのに不可欠の成分で、脳の膜の柔らかさや流動性を保つ役割をしています。こうした点からもDHAは脳の活性化に欠かせない必須の成分とみられています。DHAをそのままの形で含んでいるのは、魚介類だけなのです。中でもアジ、サバ、イワシなどはDHAの宝庫です。

化学的に見れば、頭の良さと脳機能の程度活性化されているかということ。脳もエネルギー源すなわち栄養が十分でなければ、せっかくのもてるパワーを発揮することができません。今、脳のパワーアップに熱い視線を浴び始めているのがドコサヘキサエン酸、略してDHAです。とくにアジ、サバ、イワシ、サンマ、サケ、カツオ、マグロ、トビウオ、などはDHAの宝庫。離乳期の赤ちゃんなどにもぜひ食べさせたい食品です。DHAは脳だけでなく網膜にも多く含まれており、不足すると網膜の反射能が落ちて視力が低下します。

4

脳細胞は幼児期に完成

ヒトの脳細胞は幼児期までにほぼ完成します。その意味では頭の良し悪しは生まれつきといえます。しかし、与えられた脳の働きを良くし、持てる“能力”を最大限に引き出すことは後天的にも十分可能なのです。このため、若いお母さんの中には最近「赤ちゃんの離乳食にアジやサバを食べさせる」人が目立っています。

ビタミン類も豊富

魚の内臓にはビタミンB2、B6、B12をはじめ、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など栄養上必要なミネラルが含まれています。

精神を安定させるカルシウム

カルシウムは体内の神経バランスを安定させる上に大事な役割を果たしています。だからカルシウムが不足すると精神や感情のコントロールがうまくいけなくなり、注意散漫になったり情緒不安定に陥ったりします。魚や海産物は豊かなカルシウム源です。



うまいアジの見分け方

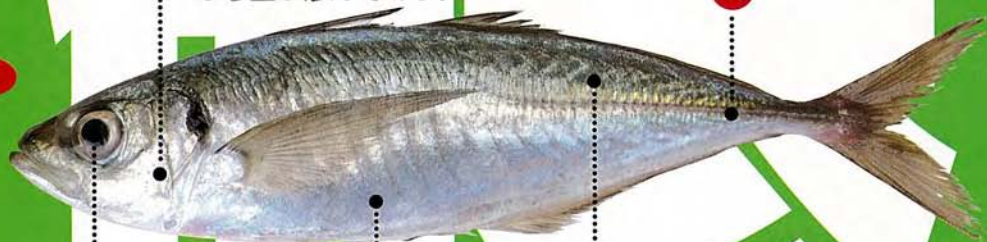


えら えらぶたをめくって、鮮紅色なら最高。鮮度が落ちると、えらから血が滲んでくる。

アジ類特有の硬い鱗をゼイゴと呼ぶ。

ぜいご

5



目

目は黒々としているものを選ぶ。鮮度が落ちると目が落ち窪み、目の回りが赤くなる。濁っているものは鮮度不良だ。

腹

魚体の幅、高さ、丸みがあるものは脂がのっている。腹は押してみても、弾力があれば新鮮。

背

色ツヤが良く、本当に新鮮なものは背が七色に輝く。尾の付け根まで丸みを帯びているものは脂がのっている証拠。体表にぬめりがあれば超新鮮である。

アジの上手な下ろし方



1 エラに包丁を入れ、引っかけるようにしてエラを出す。



2 エラブタの下から包丁を入れ、同時に腹わたを取り出す。



3 中骨に当たる位まで包丁を入れ、骨に沿って、尾の方まで切る。



4 アジを逆さにして、尾から頭に向かって背側を切る。そして尾に向かって包丁を入れ、腹側とつなげる。



5 つなげた尾から包丁を入れ、頭に向かって骨の上を滑らせるようにして切る。



6 胸びれの後ろから包丁を入れ、半身を切り分ける。



7 残った半身は頭の方から尾に向かって包丁を入れ、さらに、4、5と同じように包丁を入れ、3枚に切り分ける。



8 皮を手ではく。



9 腹骨をそぎ取る。



アジの刺身



7



Cooking ● 作り方

新鮮で十分に脂ののった鱈は、刺身で食べるのが一番旨い。なかでも中、小鱈の脂ののった身はとろけるほど、作り方は三枚下ろしにした身を食べやすい大きさに切る。目安は1cm弱程度。この時、格子に包丁を入れておくと仕上がりが良く、美味しく食べられる。大名下ろしにした鱈の中骨は盛りつけ用に使うと本格的。

- 皮をはいだ身に、格子状に薄く包丁を入れる。こうすると醤油が染みやすい。
- 食べやすい大きさに切り盛りつける。写真のように姿作りにすると見栄えがいい。

アジのたたき



8



① 刺身より少し薄めに切る。



② 包丁でたたきのように切る。

Cooking 作り方

- ① 皮をはいだ身を、刺身と同じように切る。刺身より少し薄めがいいようだ。
- ② その後包丁でたたきのように切って、身を小さくする。
- ③ そこに薬味を入れて、また包丁でたたき混ぜ合わせる。
- ④ 薬味は青ネギ、生姜のせん切り、シソ、みょうが等、お好みで。



③ 薬味を混ぜる。

アジのマリネ



9

材料(4人前)

アジ	小5~6尾
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
トマト	1個
パセリ	少々
レモン	薄切

漬け汁	
酢	大サジ3
酒	少々
サラダ油	大サジ3
醤油	少々
塩	少々
コショウ	少々

Cooking ● 作り方

- ①アジは三枚におろして四つ切りにし、塩コショウをして約10分位おきます。
- ②玉ねぎ・ピーマン・トマト(皮をむく)は薄切りにしておきます。
- ③アジに小麦粉をまぶしつけて、170度位の油で色よくカラッと揚げます。
- ④器に玉ねぎをしき、その上にアジをならべ、他の野菜を色どりよくのせて、つけ汁をアジの熱いうちにかけて、一時間位つけておきます。
- ⑤皿に、つけておいたものをくずさないように盛りパセリのみじん切りとレモンの薄切りを添えます。

カリカリあじの ヨーグルト風味



10

材料 (4人前)

小アジ 12~16尾(300g)
塩 少々
小麦粉 少々
油 少々

A { プレーンヨーグルト 300g
りんご(皮つきいちご切り) 1/2個分
玉ねぎ(ごく薄切り) 1/2個分
レモン汁(お好みで加減) 1/2個分
白ワイン 大サジ3
砂糖 大サジ3
塩 小サジ1/2
コショウ 少々
うまみ調味料 少々

あさつきの
みじん切り 少々
レモン・レタス各適宜

Cooking ● 作り方

- ① 小アジは腹ワタをとり、塩水できれいに洗って水気をふく。
- ② Aの材料を合わせつけ汁をつくる。
- ③ ①に小麦粉を軽くつけ、170度位に熱した油に入れてゆっくりと骨も食べられるようにカリカリに揚げ、すぐに②の汁につけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④レタスを敷いた皿に盛り、あさつき、レモンのいちご切りを飾る。



アジのから揚げ 甘酢あんかけ



11

材料(4人前)

小アジ	12尾
小麦粉	大サジ2
揚げ油	適宜
干しいたけ	
(もどして)	4枚
ねぎ	40g
にんじん	40g
さやえんどう	5~6枚
だし汁 <small>(干しいたけのものどし汁を加えて)</small>	1カップ
醤油	大サジ1 1/3
砂糖	大サジ1弱
片栗粉	大サジ1弱
酢	大サジ2

Cooking●作り方

- ①小アジはぜいご、えら、内臓を除き、小麦粉を入れたビニール袋の中で軽く振り、全体に粉をまぶします。
- ②180度位の油で①を二度揚げします。
- ③だし汁にせん切りのにんじんとねぎ、薄切りの干しいたけを加えて煮、火が通ったらしょうゆ、砂糖を入れてひと煮し、水溶性片栗粉でとろみをつけ、酢とさやえんどうの細きり(下ゆでする)を加えます。
- ④②のアジに③の甘酢あんをかける。

あじのきのこソース煮



12

材料(4人前)

中アジ	4尾
醤油	大サジ3
おろししょうが	大サジ1
酒	大サジ1
小麦粉	適宜
きのこ(しめじ生たけなど)	200g
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
ピーマン	1~2個
トマト	1個
ワイン又は酒	大サジ3~4
スープの素	1個
バター	適宜
サラダ油	適宜
醤油	少々

Cooking●作り方

①あじはえらとわた、ぜいごを取り、両面に切り込みを入れる。②醤油、おろししょうが、酒に20~30分つけ込む。③しめじは石づきを取り、小房に分ける。生しいたけは石づきを取り、大きい時は2~3つに切る。④玉ねぎは小口切り、にんにくは薄切りピーマンは種を取り1cmに切る。トマトは湯むきしてざく切りにする。⑤あじの水気をふき、小麦粉をまぶす。フライパンを熱し、バターとサラダ油を加え、あじの両面をこんがりと焼き、取り出す。⑥あとの鍋で玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒め、⑤のあじをもどしてきのこことピーマン、トマトを加え、ワイン又は酒大サジ3~4にくだいたスープの素を加え、蓋をして蒸し煮にする。味をみて仕上げに醤油を少々加える。

あじといわしの YOUNG巻揚げ



13

材料(4人前)

アジ25cm位	3尾	
イワシ20cm位	4尾	
卵	1個	
牛乳	大サジ4	
チーズ	6cm角	
わかめ(粉)	小サジ	
にんじん	小1本	
ねぎ	20cm位	
オールスパイス	少々	
砂糖	小サジ1強	
バター	大サジ1	
小麦粉	1カップ	
片栗粉	大サジ3	
ねりからし	適宜	
パン粉	適宜	
粉チーズ	大サジ2	
しょうが	適宜	
揚げ油	適宜	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
楊枝	4本	
A {	ウスターソース	大サジ2
	ケチャップ	大サジ3
	マヨネーズ	大サジ31/2
	クレソン・レモン	適宜

Cooking●作り方

①イワシは手開きにして中骨をとり、牛乳に15分程ひたす。②アジは3枚におろして骨抜きで骨をとり、あらくみじん切りにして、わかめの粉末、ねぎのみじん切りおろししょうが、オールスパイス、塩こしょう、片栗粉を加えて混ぜる。③にんじんは拍子切りにし水とバター、砂糖で煮てチーズも拍子切りにする。④①の水気を取り、塩とコショウ、ねりからし、片栗粉を軽くたたいてから②を平らにのぼし、中央に③をおき、巻いて楊枝でとめる。⑤④に小麦粉、とき卵、粉チーズを混ぜたパン粉の順につけ、油でキツネ色に揚げる。⑥1/2に切った⑤を皿に盛りクレソンとレモンを飾り、Aでつくったソースを添える。

Oh!さかなのエスニック風 アプリコットソース煮



14

材料(4人前)

アジ15cm位	4~5尾
イワシ15cm位	3尾
塩	少々
コショウ	少々
しょうが汁	適宜
酒	大さじ2
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
黄ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
緑ピーマン	5~6個
ねぎ	3~4本
香菜	適宜
アプリコットジャム	大サジ4
薄口醤油	大サジ3
水	カップ1
ガラスープの素	大サジ1
酢	大サジ4
豆ばんじゃん	小サジ1
片栗粉	大サジ1
水	大サジ1/2

A

Cooking●作り方

- ①アジとイワシは3枚におろし、骨を丁寧に抜いて1cm幅に斜め切りにする。軽く塩とコショウをし、酒としょうが汁をふり2~3分おく。
- ②黄ピーマン、赤ピーマンは1.5cm角に切る。
- ③緑ピーマンは2つに切り種をとる。④ねぎを5cmの長さの千切りにし、香菜的葉とともに水に放っておく。⑤180度位の油で②を揚げ、③もさっと油を通す。⑥①に小麦粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ⑦合わせておいた(A)をフライパンで沸騰させ、水溶きの片栗粉でとろみをつけ、黄ピーマン、赤ピーマン、⑥を入れソースをからませる。⑧器に、水を切ったねぎと香菜を飾り、緑ピーマンをおき、その中に⑦を盛りつける。



15

材料(4人前)

ツバス	小2尾
アジ	小1尾
おから	70g
卵	1個
にんにく	1/2かけ
しょうが	2かけ
塩	小サジ2
しょうゆ	小サジ1
梅シロップ(またはみりん)	小サジ2
油	適宜
黒コショウ	少々
フライドチキンミックス	少々
ハンバーグ用 ミックススパイス	3.2g
ブチトマト	適宜
パセリ	適宜
ケチャップ	適宜
マスタード	適宜

Cooking●作り方

- ① 魚は頭と骨、皮、内臓を除いて一口大のザク切りにし、スピードカッターに約10秒かける。
- ② 粗みじんにしたにんにくとおろししょうが、おから、卵、塩、醤油、梅シロップ、スパイス類を①に入れ、1~1.5分攪拌する。
- ③ アルミホイルに薄く油を塗って②をのせウィンナーソーセージ形に巻いて両端をねじり、約6分蒸す。
- ④ ③の何本かはそのまま、残りはホイルをはずしてきつね色に炒める。
- ⑤ ブチトマト、パセリを飾り、好みのソースでいただく。

●ツバスはカンサイで使うブリの成長課程の呼び名。20cm位のもを言う。

●おからの代わりに厚あげや焼き豆腐でもよい。その場合は一口大にザク切りにしておく。



材料(4人前)

アジ 中3尾

大根
(上下とも太さが同じもの)
6cm位2本

かんぴょう
50cm位4本

しめじ 400g

にんじん 1/2本

さやえんどう 12枚

しいたけ 8枚

A { だし汁 カップ4
酒 カップ2/3
醤油 カップ1/2と
大サジ1
砂糖 大サジ6
塩 適宜

Cooking●作り方

- ①アジは3枚におろし骨と尾を除く。
- ②大根は3~4mmのかつらむきにする。
- ③大根とアジを重ねてくるくる巻き、2カ所をかんぴょうでしばる。(2本できる)
- ④鍋でAを煮立てて③を入れ、30~40分に煮て取り出し、1本を2つに切る。
- ⑤残り汁でしいたけ、しめじを煮る。
- ⑥器に④と⑤、色よく塩ゆでした輪切りのにんじんとさやえんどうを盛りつける。



アジの唐揚せんべい風 ぽたぽたぬり



17

材料(4人前)

アジ 250g位 2尾
小麦粉 150g
片栗粉 50g
揚げ油 適宜
青のり 適宜
白いりごま 少々
塩 適宜

A { 砂糖 大サジ1
醤油 カップ1/2
みりん 大サジ1
しょうが 少々
ラディッシュ 4個
オクラ 4個
グリーンカール 適宜

Cooking●作り方

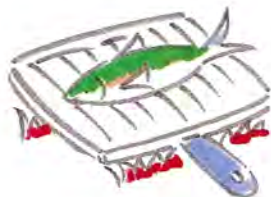
- ①アジは3枚におろし、身を観音開きにする。
- ②Aを合わせて、少し煮つめる。
- ③①に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをつけながら、両面を軽くたたいてのぼす。大きくなったものは2つに切る。
- ④オクラは塩で洗って水気をとっておく。
- ⑤③と④をカラッと揚げる。
- ⑥⑤のアジに②のたれをぬり、青のりと塩ゴマをふる。
- ⑦器に盛り、オクラ、ラディッシュ、グリーンカールを添える。

おさかなの調理ポイント



煮方

- ①煮汁は魚の2/3が浸る位。
- ②煮汁の煮立ったところへいれます。
- ③竹の皮を敷いたり、落としぶたをします。
- ④香味野菜や香辛料を忘れずに。



焼き方

- ①ふり塩をします。
 - ②表になる方から焼きます。
 - ③表はこげ目を目安に、裏は火が通るまで。
 - ④一度返すだけで身をくずさない。
- あみ焼きの場合はあみはよく焼いておきます。
 - 串焼きは、あついうちに串をまわしておきます。
 - フライパン焼きは少し煙りが立つ所へ入れます。



揚げ方

- ①油は植物性油がラード。
- ②油量は魚の厚さの2～3倍位。
- ③揚げ温度は中温（170～180℃）
- ④揚げ物は良く油を切ります。



炒め方

- ①油が少ないとこげつきます。
- ②強火で短時間で仕上げます。
- ③砂糖や塩は全面に、醤油はなべ肌。
- ④仕上がり後はすぐに皿にとります。



蒸し方

- ①よく蒸気の上ったところへいれます。
- ②切り身は小さめに。
- ③塩や酒で下味を忘れずに。
- ④火かけんは強火でふたは開けません。



アジにめがない!
A-Ji丸くん

は日本遠洋旋網漁業協同組合の登録商品です。



AJI COOKING BOOK

社団法人 全国まき網漁業協会

※ 料理の写真は大日本水産会の提供

平成23年度（復刻版）