

アジの梅肉煮

材 料 (4人分)

- アジ ……………4匹 (A)
 - 生姜 ……………1片
 - ワカメ……………適量
- 種を取り除いた梅干
……………4個
 - 醤油 ……………大さじ2
 - 酒……………100cc
 - 砂糖 ……………大さじ1

作 り 方

- ① ぜいご等を取ったアジの皮に切り込みを入れ、耐熱皿に並べ、ワカメは食べやすい大きさに切っておく。
- ② (A)を混ぜて、アジにかけて、ラップをかけてレンジ(500W)で7分加熱する。
- ③ さらにワカメを加えてラップをして2分加熱し、皿に盛りつけ、上から千切りした生姜を散らす。

プロが教える魚情報！

魚の下ごしらえは、不要な部分を取り除くだけでなく、鮮度を保つ効果もあります。苦手な方は購入するときにお店の方に処理してもらうのも1つの方法ですよ。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会