

# アジのハンバーグ

## 材 料 (4人分)

- アジ ……………4匹 (A)
  - 油 ……………大さじ2
  - サラダ菜……………適量
  - ケチャップ……………適量
- |                |
|----------------|
| •卵 ……………1個     |
| •パン粉 ……………大さじ3 |
| •玉ネギ ……………1/4個 |
| •塩・コショウ……………少々 |

## 作 り 方

- ① アジはせいご等を取り除き、3枚におろす。それを細かく刻み、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、丸めた①をいれて両面を焼く。
- ③ 器に②を盛り付けてケチャップとサラダ菜を添える。

## プロが教える魚情報!

【由来】「味がよいからアジ」と名付けられたと言われています。また、「鱈」という漢字は3月頃から味が良くなるということから、魚扁に参という字があてられたと言われています。

【目利きのポイント】 身体の表面に光沢と張りがあるもの。目が黒く澄んでいるもの。エラが真っ赤で濁りのないもの。特に背中が太っているものは脂が乗っています。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

**「瀬戸の小魚 うまいもん.net」**

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>