

アジの辛子酢味噌

材 料 (4人分)

- アジ ……………2匹 (A)
 - 青ネギ ……………1束
 - 酢……………適量
- 味噌・酢 ……各大さじ2
 - 砂糖 ……………大さじ1
 - 練り辛子 ……小さじ1
 - 酒・みりん…各小さじ2

作 り 方

- ① ぜいご等を取り除いたアジは3枚におろし、腹骨をすき取る。酢をふりかけて10～15分おき、皮をはいで、そぎ切りにする。
- ② 青ネギは小口切りにする。(A)はよく混ぜておく。
- ③ (A)にアジと青ネギを加えて容器に盛りつける。

プロが教える魚情報！

【由来】「味がよいからアジ」と名付けられたとされています。また、「鰯」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されています。

【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。