

# アジのしそ焼き

## 材 料 (4人分)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| •アジ ……………4匹    | •醤油・酒 ……各大さじ2  |
| •青ジソ ……………6枚   | •油 ……………大さじ2   |
| •白ゴマ ……………大さじ3 | •プチトマト ……………適量 |

## 作 り 方

- ① アジはぜいご等を取り除き、3枚におろす。
- ② 醤油、酒をふり10～15分おく。
- ③ アジの水分を軽く取り、千切りにした青ジソ、白ゴマをまぶしつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③のアジを入れて両面を焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、軽く炒めたプチトマトを添える。

## 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。

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>

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