

アジの中華サラダ

材 料 (4人分)

- アジ ……………2匹 (A)
 - 酒 ……………大さじ2
 - 大根(短冊切り) ……200g
 - サラダホウレン草
(3cmの長さに切る) ……1パック
- 醤油・酢 ……各大さじ2
 - サラダ油 ……大さじ1
 - 砂糖 ……………小さじ1
 - 豆板醤 ……………少々
 - 白ゴマ ……………大さじ2
 - にんにく(みじん切り) ……少々

作 り 方

- ① ぜいご等を取り除いたアジを食べやすい大きさに切って、耐熱皿に並べ、酒をふってラップをし、レンジ(500W)で5分加熱、余分な水気を捨てる。
- ② 大根はサラダホウレン草と一緒に冷水に入れ、シャキツとしたら水気を切っておく。
- ③ (A)を混ぜて、①にかけなじませ、②を敷いた皿に盛りつける。

プロが教える魚情報!

魚をさばくと血が飛び散るし、まな板が魚臭くなって困ると言う方も多いですね。そんなときは新聞紙を敷いておきましょう。こうすることでニオイ移りや飛び散る血の防止になります。

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