

アジの3枚おろしをマスターしよう!

- 軽くうろこを取り、尾のつけ根から包丁を入れて、前後に動かしながらぜいごを取る。
- 腹を開けて内臓を取り、よく水洗いした後、水気をふき、えらの間に包丁を入れ、引っ掛けるようにして頭を取る。
- 肩の切り口から中骨の上に包丁を入れ、尾まで切り開く。
- 中骨を下にして、3と同様に。身にぞって包丁で腹の骨を薄く取る。
- 薄皮を頭の方から尾の方へ手でむく。



**まるごと博士の
ミニ図鑑**



【瀬つきあじ】
 ◎標準和名/マアジ(スズキ目 アジ科マアジ属)
 ◎特徴/体側にトゲトゲの「ぜいご」があるのが特徴。腹部から背側にかけて銀色に輝く。瀬つきあじは沖あじに比べて黄色いことから「きあじ」とも呼ばれる。

◎栄養/血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり。カルシウムも多い。子どもの発育にいいほか、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞、骨粗しょう症の予防にもなります。

アジ 牛乳
たんぱく質 脂質 エネルギー

※資料:「国産日本食品成分表」



なぜ?なに?を 県漁協 市場長さんに聞いたよ!

山口県漁協萩地方卸売市場 市場長 藤田 勲さん



「アジは産地直産の新鮮な魚で、味も香りも素晴らしいです。ぜひ食べてほしいですね。」



市場でもおいしさを保つ工夫をしていますか?

「しているよー萩では、水揚げが多いときは、決められた時刻以外にもセリを開いて、アジの鮮度が落ちないようにしているんだ。アジは鮮度が大事な仲買人さんもセリおとした魚をすくんに氷で冷やして、鮮度を保つようになっていますよ。」

Q

夜、近くの漁場とつばかりのアジが、早朝のセリにすぐかけられる。だから鮮度がバツグン!



おいしさのヒミツ ②
【漁と市場】



アジを氷で冷やした海水の入った活間に入れたり、漁場に近い港に水揚げしてすぐにセリにかけたり、イキの良さを保つ工夫もおいしさの理由だよ。

Q どこへ出荷されるのですか?

主に県内や広島、関西、関東など。東京ではやまぐちの瀬つきあじの評判が定着してきて、値段も安定してきたよ。また、静岡県沼津にも出荷され、干物に加工されているよ!



おいしい料理は、食材選びから!
いいアジはココがポイント!

中程度(約100g~110g・長さ約15cm)の大きさのものが、脂がのっておいしい。

うろこがしっかりとっていて、光沢があるもの。

目が澄んでいる。

エラが鮮紅色でピンと張っている。

腹が丸く高く盛り上がり、張りがあり、身に弾力がある。

ぜいごがしっかりとれているもの。



取材を終えて

越ヶ浜小学校5年1組のみんな、質問をいっぱい考えてきてくれました。「1匹何円ですか?」といった質問に、「う〜む。サイズや日によっても値段は違うからなあ」と市場長さんが胸を組む一幕も。短時間だったので質問が十分できず残念そうでしたが、さすが漁業の盛んな萩の地元っ子。好奇心いっぱいでした。みんな、魚をいっぱい食べて、未来の古田松陰先生、目指してネ!



5年1組のみんな、とうもろこしがいっぱい!

わあ! ホントにびっくり! すごいよ!

刺し身や焼物で、味の違いがわかる。おもしろい! 食べ方はいろいろだ!

おは、おは! ありがとうございます!

季節を問わずおいしい魚だけれど、春から夏にかけては一番おいしいですねー

Q 5年1組のみんなが、どうもありがとう!