



東京築地目利き協会



鯖

アジ

築地場外市場「お魚の目利き」

A close-up photograph of a large pile of fresh mackerel (アジ) fish. The fish are silvery-blue with dark stripes and large, prominent eyes. They are packed closely together, filling the frame.

アジ

旬の時期

4月～8月

# 旬魚としてのネタ

## 鰯は「味」が良い事からアジ

漢字の由来は、美味しい時期が旧暦3月からなので魚へんに「参」と。

また群れで行動する習性から「参」集まる・群集になっているという説もありました。

魚へん意味、調べてゆくと面白いです。

### # 青いお魚の代表格！

我らが味方、馴染みの魚。お財布にやさしく美味くて身体に良い！

旬の時期は、まさに今から夏にかけてです。

### # 目利きポイント

脂の乗ったアジを目利きしましょう。まず見た目で判断するには

- ①目が澄んでる ②全体を見て顔が小さい ③背の部分が盛り上がっててる ④立てて上から見た時に厚さがある  
腹を開けると、内臓の周りに白い脂が付いてるもの、これ見つけられたらあなたも目利き！ MEKIKI です

### # 練習にぴったり

料理の幅もありますので、是非、自分で捌いて食して頂きたい。魚は基本的に触りすぎると痛んでしまいます。  
特に脂の乗ったアジは、ぐにゃぐにゃになりますのでご注意ください。

2018年における水揚げトップは長崎県、次いで島根県 そして宮崎県

#### # 関アジ

大分県豊予海峡。1本釣りの活〆アジとして有名ですね。

#### # どんちっちアジ

島根県浜田。脂質10%以上のマグロで言うトロ

#### # 瀬つきあじ

山口県日本海側。良質プランクトン天然礁に住み着いたアジ

#### # ごんあじ

長崎五島灘。活かし込みで仕上げる霜降りアジ

地域を知って魚を食す！楽しいです。自宅で過ごす時間、鰯について話題にされてはいかがでしょ ^ ^

参考：農水省海面漁業生産統計調査 [https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/kaimen\\_gyosei/](https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/kaimen_gyosei/)



## 栄養チ知識

アジなどの青魚には DHA と EPA が多く含まれます。  
DHA と EPA はオメガ 3 脂肪酸といわれる  
良質の脂肪酸です。

血管の流れをスムーズにしたり、脳の機能を活性化することはよく知られています。  
さらに、多くの生活習慣病を予防する効果が期待できるといわれていますが、  
加熱すると、焼き魚では 2 割、煮ると 6 ~ 7 割も減ってしまいます。  
生のお刺身で食べるのが一番ですが、調理する時には加熱しすぎないように注意しましょう。  
一緒に食べるとさらに効果的な食材をご紹介します！

それは…「生の玉ねぎ」

血液をサラサラにするということで、「酢玉ねぎ」を作る人もいらっしゃいます。  
玉ねぎは、血流を促すアリシンが豊富で、血管の若さを作ってくれる優れものです。

アリシンは加熱すると壊れてしまうので、生の状態で食べましょう。

オススメのレシピは、鯵のマリネやカルパッチョ。

新玉ねぎをスライスしてのせるだけなので簡単です。

マリネにはお酢やレモンの果汁を使用しますが、こちらは脂質の酸化を抑え、

たんぱく質の消化や吸収を助けてくれる働きがあります。

玉ねぎ以外の食材でオススメなのは、大根、大葉、わかめ。

お刺身の「つま」にもよく登場しますね。

日々の食事で美味しく楽しみながら健康管理をしていきたいですね。



オススメの食べ方 その①

## アジのカルパッチョ



オススメの食べ方 その②

## アジの卵の花酢和え

# 食べ方の提案

旬のアジ！脂ののった鰯はやっぱり生で味わいたいですよね。

簡単にできる酢締めとアレンジのご紹介です ^ ^

鰯は3枚おろしにし、腹骨、血合い骨を取り除き、皮をひきます。

昆布茶を全体にまんべんなくふり、15分おいて締めたら、

酢洗い2~3分で出来上がりです♪

このままわさび醤油！はもちろん、タマネギやトマト、

大葉をのせてカルパッチョ仕立てにすれば栄養バランスもよく、

バリエーションが広がり楽しめますね。

また、酒の肴に、卵の花酢和えもいかがでしょうか！

おからを電子レンジにかけて熱々にし、甘め濃いめの寿司飯のように仕立てます。

生姜、大葉、お好きな香味野菜を混ぜて細切りの酢〆めアジを混ぜれば出来上がり。

お試ください♪

酢締めは冷蔵保存し、翌日でも美味しくいただけます♪

アジのレシピ詳細はコチラ

料理レシピ 簡単、酢じめ鰯！ | 東京築地目利き協会 (mekiki7.jp)

