



誰でも自宅で簡単に!

絶品 アジフライの作り方

【How to make "Aji Furai"】

- 1 背開きしたアジの身側に軽く塩・胡椒を振り、1～2分後、水気をペーパーで拭き取ります。
- 2 小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、両面にパン粉をつけます。パン粉をつける際は、手のひらで上から抑えつけるようにしましょう。パン粉の量は惜しまずに。生パン粉を使うと、よりサクサクした食感に仕上がります。
- 3 180度に熱したたっぷりのサラダ油に、皮目を上にして身の方から入れます。
- 4 30秒ほどでひっくり返し、両面がきつね色になるまでさらに30秒ほど揚げます。仕上げに再度身側を30秒ほど揚げます。
- 5 油を切って、キャベツなどと一緒に盛り付けて完成です。余熱でしっかり火が入るので、揚げすぎないように注意しましょう。



旬のアジを自宅で楽しむ

新型コロナウイルス感染症の影響によりお家時間が増えて以降、家庭料理に対する関心は高い傾向にあり、今や年齢や性別を問わず家庭で料理を楽しむことは、一般的になってきているといえるのではないだろうか。

家庭での料理は、ハンバーグや生姜焼き、からあげといった肉料理の割合が圧倒的に多く、アニサキス等の寄生虫に対する懸念や調理の手間ひま等の理由から、魚料理は敬遠されがちです。しかし、栄養の効果・効能の観点から「9割以上の人が魚料理を好んでいる」という調査結果もある等、日本人の魚食への関心は高いこともうかがえます。

夏に旬を迎える魚といえばアジ。水産資源の宝庫である駿河湾では古くから高品質なアジが水揚げされ、養殖活アジの収穫量日本一など、沼津で暮らす私達にとっても、特に馴染みのある魚です。また、良質なタンパク質のほか、脳を活性化させるDHAなどの脂質も多く含んでいます。1年を通じて出回っていますが「旬のアジ刺はタイ以上」と言われているほど、食した人を虜にさせる可能性を秘めています。たたきや塩焼き、干物など様々な食べ方がありますが、今回の特集では子

供から大人まで幅広く愛されているアジフライを取り上げ、沼津の魚の魅力に迫ります。明治時代以降、日本独自の料理として、多くの家庭で親しまれてきたアジフライ。自宅で作る際のポイントや普段とは一味違ったお洒落なレシピなどを紹介します。「かっこよさ」に惹かれて、最近料理をはじめた人も必見です。