

当店からの  
ご提案

料理メモ

真鯨  
(まあじ)

# 旬のお魚

ウオッチング



入梅をむかえ、真アジが旬の季節を迎えています。脂ののった味をアジわい尽くしましょう。

## 真アジは いまが旬本番

真アジは太平洋、日本海の両沿岸を回遊する魚で、九州から東北・北海道南部まで広い海域に棲息しています。九州で3月頃から水揚げが始まりますが、一般には初夏から初秋にかけてが漁獲量も多く、脂も乗っておいしいと言われています。



## なぜ「アジ」の 名前が

江戸時代の儒学者、新井白石は「アジとは味なり、その味の美をいうなり」とある書物の中でこの魚の語源を記しているそうです。アジは近海で手軽に釣れ、漁獲量も多いので、魚の味の代表としてこの名が付いたのかも知れませんね。



## アジは種類もいろいろ

真アジはスズキ目アジ科の魚。アジ科は百数十種類あると言われていますが、日本でよく食べられる仲間にはくさやの干物で知られるムロアジ、すしネタにもなる高級魚のシマアジ、弁当のフライなどに使われるメアジ・マルアジ、稀少種のオニアジなどがあります。



## 調理メモ①

### 回遊アジと地付きアジの違いは？

多くの真アジは回遊する性質を持っていますが、中には回遊せずにひとところの海域に一年中留まるものもあります。これが「地付きアジ」または「瀬付きアジ」でブランドアジとも呼ばれ、回遊ものより高値で取引されています。また真アジは養殖ものもあり、買うときは値段、産地などをチェック、用途に合わせて選ぶと良いでしょう。

## 調理メモ②

### たたきと なめろうの違いは？

アジ料理の定番の一つが「たたき」。新鮮な刺身を細切りにしショウガ、大葉、ネギ、アサツキなど好みの薬味を加えて包丁でアジの食感が残る程度にたたいてつくりまします。これにさらに味噌を加え、ねっとりするまでたたくのが「なめろう」。千葉・房総地方の漁師料理が一般に広がったとも言われています。



## 調理メモ③

### 真アジは 日本を代表する大衆魚

真アジは価格も手頃で、和洋中華…幅広い料理に活用できる魚です。生ものは刺身・たたき・カルパッチョなど。また、焼き魚や煮物、フライや唐揚げなどの揚げ物にもぴったり。揚げて酢漬けにする南蛮漬け、炊き込みご飯や冷や汁、押しずしにしてもおいしく、干物は常備食として一年中役立ちます。



## 真アジの 目利きポイント

- 真アジの鮮度の見分け方はまず目を見ること。目が赤黒かったり、濁っているものは鮮度落ち。目が黒々として澄んでいるものは刺身やたたきにもできます。
- 魚体がまるまる太っていて、張っているものが上物。エラが血でにじんできたり、魚体が乾き、光沢がないものは鮮度落ちです。

