

■ 4人分

あじの蒲焼き

材 料

魚（あじ・鰯・さんま等） 4尾

【蒲焼のたれ】

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
水	大さじ4
しょうが（すりおろす）	1片（10g）
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
粉山椒（あれば）	少々

所要時間 30分

作り方

- ① 魚は頭を落とし、内臓を取り除いて三枚におろし、【蒲焼のたれ】に5～6分つけておく。
- ② たれから魚を取り出し、水分を拭き取って小麦粉を全体に薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、魚を入れて中火強で両面焼き色をつけ火を止める。**中まで火を通さない!**【蒲焼のたれ】を加え、再び中火強にかけて魚を煮からめる。たれにとろみがついたら器に盛り、お好みで粉山椒をかける。

Check Point

焼きすぎはパサパサになるので、気をつけましょう。タレを入れてからどれだけ煮るかでしょっぱさが変わるので、少しとろみが付けばOKです。


 あじ・いわしのさばき方
参考動画→


手作りそうめんつゆ

■ 4人分

材 料

だし汁	250cc
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① 分量の調味料を鍋に合わせ一煮立ちさせる。粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
- だしの取り方
- ① 鍋に水400ccと昆布4g、かつお節8gを入れ、中火にかける。煮立ってから更に3分位煮だし、ザルでこす。

所要時間 15分

Check Point

めんつゆは出汁が命です。かつお節をたっぷり使い濃いめの出汁を。厚削り・混合節もめんつゆにおすすめです。

あじの三枚おろし

はじめでもできる
三枚おろし

五



二枚におろす

お腹のほうから中骨にそって尾まで包丁を入れる。同様に背側からも包丁を入れ、上身を切り離して二枚にする。

一



ぜいごところを取る

水洗いし、硬いうろこ（「ぜいご」という）をお腹の上あたりまで切り取る。包丁を立て、尾から頭に向けて全体のうろこも取る。

六



三枚におろす

中骨のついたほうは、再度背側とお腹側から包丁を入れ、同様に切り離す。

二



えらを出す

えらぶたから指を入れ、左右のえらをつまんでゆっくり引き抜く。マアジのえらはやわらかいので、引っ張れば内臓の一部とともに簡単に取れる。

七



腹骨をすき取る

身の端にある腹骨を切り取る。刺身の場合は、指で表面をなでて血合い骨を探りながら、骨抜きで1本1本抜いていく。

三



腹に包丁を入れる

お腹の部分に切り込みを入れ、内臓を出して水で洗う。このとき血合い（黒い部分）をかき出し、しっかり洗い流すと臭みが残らない。

血合い骨を抜く

身のまんなかあたりに指をすべらせ骨を見つけて抜く。

八



九



皮を引く

皮を少しめくり、皮を下側にして指で押さえ、包丁の背で皮をこそげるようにしてはがす。

四



頭を落とす

胸ビレのつけ根あたりに包丁を当て、頭を落とす。