

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.41 アジ

第41回目は、味がいいからアジと名づけられたアジです。

アジの写真

マアジ(ヒラアジ)

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=27&file=1



マルアジ(アオアジ)

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=36&file=1



アジの仲間

アジの仲間は多く、市場に入荷してくるアジ科の仲間には、マアジ、マルアジ、ブリ、ヒラマサ、カンパチ、シマアジなど 100 種類以上います。

その中で、いわゆるアジと呼ばれているのは、スズキ目アジ科のマアジ属の「マアジ」やムロアジ属の「マルアジ」で、とてもよく似た形をしています。魚の断面が平べったいのがマアジで、その形からヒラアジとも呼ばれています。断面が丸いのが、マルアジで、背びれと尾びれの上に独立した小離鰭(しょうりき)という小さいひれがあります。また背が青いのでアオアジとも呼ばれています。

アジの生態と分布

マアジは北海道以南の日本全域に分布しており、約 40cm ほどになります。ゼイゴという硬くて突起があるウロコがあるのが特徴です。産卵期は春から夏にかけて。2、3 年で成魚になり、寿命は 5~6 年といわれています。

マアジには、沿岸に定着する(瀬付き)キアジと、沖合いを回遊するクロアジがいます。同じマアジでありながら、餌の豊富な瀬に付くキアジと、餌を求めて回遊するクロアジで、形や色、脂ののりにも違いがあるといわれています。

キアジのほうは定着性のため、体型はふっくらとしており、脂が多く、色は金色や黄色に輝いています。アジでブランド魚になっているものの多くは、キアジ(瀬付き)です。クロアジは回遊魚のため脂分が少ない傾向にあり、紫外線を多く浴びており、背の色が濃くなっています。

マルアジは、マアジよりもやや暖かい水域を好み、本州中部以南の日本各地から南シナ海まで分布し、特に東シナ海に多く生息します。産卵期は春から夏にかけてです。漁獲量はマアジよりも少ないですが、関西では、マアジと同じように食べられています。

マアジ分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=27&file=3



マルアジ分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=36&file=3



アジの漁法と主産地

アジは、巻網や定置網、刺網、釣り等で漁獲されます。主な産地は、鳥取、長崎、愛媛をはじめとした西日本各地と、宮城、千葉、茨城などがあります。またアジの開き等の加工原料としてオランダなどから輸入もされています。

ブランドアジ

各地でマアジを地域のブランド魚として売り出しています。主なブランドとしては、大分県速吸の瀬戸で一本釣りされる「関あじ」、愛媛県「岬あじ(はなあじ)」、長崎県の「ごんあじ」、「旬あじ(ときあじ)」、「野母んあじ」、山口県の「瀬付きあじ」などがあります。

アジの旬と料理

アジは年中お店でみかけますが、旬があります。それは、春から夏にかけての産卵前の脂がよくのった時期です。アジを漢字で書くと魚へんに「参」で「鯆」という字になります。これは旧暦の3月頃(現在の5月頃)から漁が始まりおいしくなるので、この字があてられたといわれています。

ジンタと呼ばれる豆アジは、みりん干しに加工されたり、丸ごとから揚げに、少し大きくなると南蛮漬けにしたり、もっと大きなものは、刺身や塩焼きに適しています。アジはいろいろな調理方法があり、お料理しやすいおいしい魚です。

アジの栄養

高血圧の降圧作用が期待できるカリウム、胆汁の分泌を促進し肝臓の働きをよくしたり、目の老化を防止する働きのあるタウリン、糖質を分解してエネルギーとなるために不可欠のビタミンB1、良質のタンパク質（アミノ酸スコア100）、血中コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する働きのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれている栄養いっぱいの魚です。

アジの選び方

アジは、お店で一匹丸ごと売っていることの多い魚です。鮮度の良いものを選んで買いましょう。

鮮度のよいアジの見分け方

- ・澄んでいるもの。目が白くない。
- ・エラが鮮やかな赤色をしている。
- ・ウロコがついていて、ヒレが立っている。
- ・身がしっかりして腹の部分が盛り上がっている。

おさかなクッキング

「アジのフライ」料理の写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=292



【材料】

アジ、塩、コショウ、卵（黄身）、パン粉

【作り方】

- 1.アジのウロコをとり、ゼイゴをとってから三枚におろす。
- 2.三枚におろした身の小骨を抜いたあと、皮をつけたままで、塩、コショウする。
- 3.卵の黄身を溶いた液をうすくつけ、パン粉をつけてはたき、余分なパン粉を落とす。
- 4.フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し3を入れる。火を通しすぎると硬くなるので注意する。

5.ソースやケチャップ、マヨネーズなどお好みの調味料で食べてください。

おまけ

アジをさばいて料理をすると骨が残ります。これを捨てないで、カリッと油で素揚げしてみてください。アジ以外でもできますので試してみてください。

アジの骨せんべいの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=293



【作り方】

- 1.三枚におろした後のアラの血合いをきれいに取り除き、食べやすい大きさに切って、塩をして10分ほどおいておく。
- 2.1を水洗いし、しっかり水けを拭きとる。
- 3.フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、二度揚げする。揚げたアラに塩を振ってできあがりです。レモン等を添えてどうぞ。

旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
