

出雲のお魚クッキングレシピ 《アジ》

《アジのさっぱりオレンジ焼き》

～オレンジジュースでさっぱり美味しく～



写真はサワ

材料

[3～4人前]

アジ(中サイズ)	4尾	オレンジジュース	100cc
醤油	15～20cc	バター	適量
小麦粉・片栗粉	適量		

作り方

- 1 アジの頭を切り落とし、内臓を取り除き水洗いします。その後腹骨を取り除きます。
- 2 オレンジジュースと醤油を合わせます。アジを10分ほど漬け、その後水気を切ります。
- 3 小麦粉(片栗粉)をまぶします。
- 4 フライパンを温め、バターを溶かし魚を入れます。
- 5 両面に焦げ目がついたら、漬け汁を入れ魚に回しかけ照りを付けます。
- 6 煮汁が少なくなったら、お皿に盛りつけます。

コメント

※ アジ以外に、サバ、サワラ、秋サケ、ワカナでも美味しくできます。(有)渡邊水産提供

《アジのちらし寿司》

～アジとすし酢の相性ばっちり!～



材料

[3～4人前]

アジ	2～3尾	きゅうり	1本
ご飯	2～3合	ミニトマト	4～5個
卵	1個	すし酢	100cc

作り方

- 1 アジの頭を切り落として内臓を取り除き、水洗いし、中骨、腹骨を取り除きます。
- 2 両面グリル中火で7分ほど焼くか、フライパンにクッキングシートを敷き、片面5、6分ずつ焼きます。
- 3 お皿に移し身をほぐします。
- 4 すし酢にほぐした身を10分ほど漬けておきます。この間に錦糸卵とキュウリを千切りにし、ミニトマトを4等分に切っておきます。
- 5 ご飯をボウルなど大きめの器に入れ、4の酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜます。この時、うちわでご飯を煽ぎあら熱を取ります。
- 6 ご飯の上にきゅうり、錦糸卵、ミニトマトを飾り、出来上がりです。

コメント

※ 野菜は、お好みで好きなものをどうぞ。粉チーズをふりかけても美味しいです。

※ (有)渡邊水産提供