

「味がいい」から「アジ」アジ

▶ おさかなレシピ

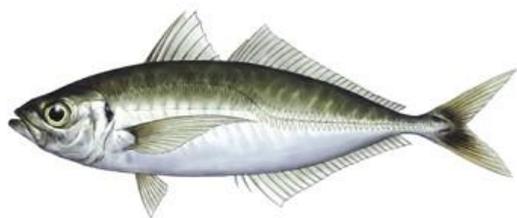


[アジのおさかなバーグ](#)

[アジのたたき](#)

[アジの南蛮漬け](#)

▶ 基本情報



 **漁獲時期**
夏

 **漁法**
小型底びき網、船びき網、釣、まき網、小型定置網、さし網

 **おもな産地**
南知多町、西尾市、蒲郡市、田原市

◆どんな料理にも合う万能選手「アジ」という名前は味の良さに由来すると言われるくらいオイシイ！

一般的にアジというのはマアジを指します。旬は夏ですが、年間を通しておいしいものが獲れ、値段も安く安定しています。クセがなく上品な味わいがあり、刺身、たたき、酢の物、塩焼き、唐揚げなど料理法を選ばず幅広く利用されています。

青魚ですが、白身魚並みに高タンパクで低脂肪。DHA、EPAなどのほか、カルシウムも豊富です。美容と健康に良い魚と言えます。良質なタンパク質が濃厚な旨みを生み出し、味が良いから

「アジ」と名がついたという説もあるほどです。

大きいものは30cmを超えますが、愛知県で漁獲されるのは比較的小型のものが主流です。特に小さいものは「豆アジ」と呼ばれ、唐揚げや南蛮漬けに最適です。骨ごと食べるとカルシウムの摂取量は数倍に増大します。