

アジのたたき



大葉やネギ、ショウガなど薬味を効かせた「アジのたたき」は魚料理でも人気の定番メニューでしょう。材料を切ってまな板の上でたたいて混ぜるだけ。簡単なので、早速作ってみませんか？

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

アジ	2尾
大葉	2枚
ネギ	1/2本
ショウガ	適量

下ごしらえ・準備

三枚おろしのアジを用意します。

作り方

- 1 アジは皮を引いて、細切りにします。
- 2 大葉、ネギ、ショウガはみじん切りして、1と合わせてまな板の上でたたき混ぜます。
- 3 器に盛ってしょうゆでいただきます。



健康によいとされる青魚のなかでも、アジは脂質が比較的少ない魚です。高たんぱく低カロリーでくせがなく、さっぱりと食べられます。アジなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAは、中性脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的とされています。

皮をひくときは頭の方から。皮を下にして身との間に包丁を軽く立て、ゆっくりと皮を引っ張るようにするとうまくできますよ。