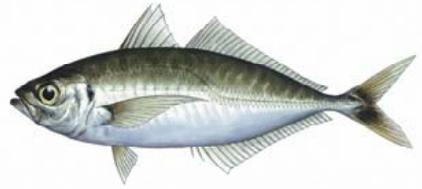


# マアジ

地方名称 マメアジ（小型のもの 県下）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

390 t

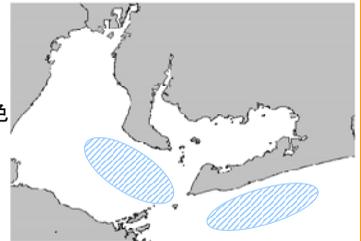
○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜、一色町一色  
幡豆町幡豆、蒲郡市西浦・形原、田原市宇津江

○漁法 まき網、小型底びき網、釣、船びき網、さし網

小型定置網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

マアジはどのように食べても美味しい

### ◆マアジのたたき

材料（4人分）：マアジ4尾、大葉4枚、ネギ1本、ショウガ1片

①マアジは、三枚におろして腹骨をそぎ切り、皮をひいて、細切れにする。

②大葉、ネギ、ショウガはみじん切りにし、①と合わせて、まな板の上で包丁でたたき混ぜる。

### ◆マアジの南蛮漬け

材料（4人分）：小アジ20尾、タマネギ1/2個、ニンジン1/4本、ピーマン1個、塩・コショウ、食用油、A（酢1カップ、砂糖大さじ3、塩小さじ1）、片栗粉適量、赤唐辛子1本

①Aをあわせ、赤唐辛子の種を取り除いて小口に切り加える。

②小アジは水気を取り、塩・コショウをして、片栗粉をまぶし油で揚げる。

③タマネギ、ニンジン、ピーマンの薄切りと②を、①に漬ける。

### ◆マアジのお魚ハンバーグ

材料（4人分）：マアジ大4尾、タマネギ80g、青ジソ4枚、A（おろししょうが1/2片分、パン粉30g、マヨネーズ大さじ3、溶き卵1/2個分、塩・コショウ少々）、B（ケチャップ大さじ3、ウスターソース大さじ3）、サラダ油適量

①マアジは三枚におろして、丁寧に小骨を抜き、フードプロセッサでなめらかにする。

②タマネギ、青ジソはみじん切りにする。

③ボールに①、②、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、8等分して形を整える。

④フライパンにサラダ油を強火で熱し、③を入れ、1分程度したら弱火にし、表面が白くなったら裏返して再び強火にする。約30秒で火を弱め、中まで良く火を通す。

⑤④を皿に盛りBをかける。

\*夏は、マアジの素焼きの焼きたてを、ショウガじょうゆでさっぱりと。簡単・おいしい。