

アジのおさかなバーグ



縄文時代の貝塚からも骨が出土し、平安時代の書物にも名前が見られるアジ。古代の昔から、私たち日本人になじみの深い魚です。

「アジ」という名前は、味が良いからついたという説もあるほど、旨みがたっぷりの魚です。お刺身、塩焼きはもちろんおいしいけれど、洋風にハンバーグでいただいてみましょう。

🕒 所要時間 35分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

アジ	大2尾
タマネギ	1/6個
青葉	2枚
油	適量
【A】	
おろししょうが	1/2片
パン粉	15g
マヨネーズ	大さじ1杯半
溶き卵	1/4個
塩・コショウ	少々
【B】	
ケチャップ	大さじ1杯半
ウスターソース	大さじ1杯半

下ごしらえ・準備

フードプロセッサがあると便利！アジは店頭で3枚におろしてもらい、丁寧に骨抜きなどで小骨を抜いておきます。タマネギと青葉はみじん切りに。

作り方

- 1 おろしてあるアジをフードプロセッサで滑らかにします。
- 2 ボールに1とタマネギ、青葉、【A】を入れて粘りが出るまで混ぜて、4等分にして形を整えます。
- 3 フライパンに油をいれ強火で熱して、2を入れ、1分ほどしたら弱火にし、表面が白くなったら、裏返して再び強火にします。約30秒で火を弱めて中まで良く火をとおします。
- 4 焼き上がったらお皿に盛って、Bをかけます。



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る魚です。

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。