

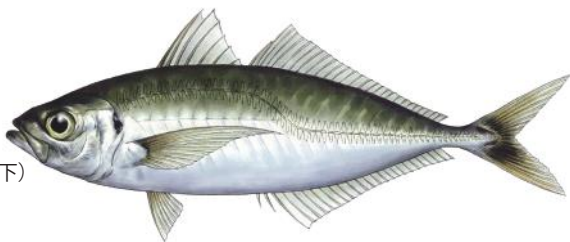
# マアジ

【真鯨／スズキ目アジ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 ママアジ(小型のもの県下)



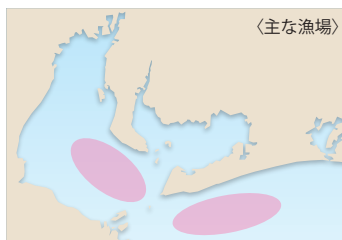
## 生産の状況

【生産量】H28年:214t

【主な生産地】南知多町、西尾市、碧南市、田原市

【主な漁法】小型底びき網、釣り、船びき網、小型定置網

【漁期】春 夏 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。



### ◎マアジのお魚ハンバーグ

材料(4人分)  
マアジ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。

### マアジの耳石



レベル ★☆☆☆☆

大きさ 6.8mm/30cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。