釣魚で乾杯！

つりぐるめ

グルメドキュメンタリー フォトストーリー

第３回 みんな大好き！手軽で美味しいマアジ

お品書き

- アジの姿造り
- アジの煮びたし
- アジのさんが焼きバーガー
- アジの酒干し
- アジフライ（フィッシュアンドチップス）
- アジの酢〆寿司
- アジの水なます 冷麦

ストーリー

前日に家族でアジ釣りに行った雑賀夫婦と子供たち。釣ったアジをマスターの店に持ち込み、アジづくしを堪能する。さて、どんな料理が飛びだすか。絶品アジ料理の数々をご紹介！

登場人物

マスター
釣り好きの料理人。経歴不詳。オヤジまたはマスターと呼ばれる。

甘木
大の釣り好きで食いしん坊。赤いバンダナがトレードマーク。かなりの酒好きでアル中気味。

雑賀（さいか）
家でも料理をふるまう愛妻家。甘木と出会い釣りを始めたばかりの初心者だが情報は詳しい。

雑賀ママ
雑賀の奥さん。生魚が食べられなかったが、雑賀の釣った魚を食べて魚好きになる。

〔 今回のゲスト 〕

あや
釣りを始めたくて「つり丸」を購入したところ、たまたま「つりぐるめ」を読んで来店。

①ザク切りにしたアジに、大葉、ショウガ、万能ネギ、味噌を加え混ぜながらたたく

②ハンバーグの形状に整えフライパンで焼き、バンズにのせハンバーガーにする

アジのさんが焼きバーガー

「さんが焼き」をハンバーガーに。特製マヨネーズでさらに美味しく。斬新！「さんが焼きバーガー」

マスター：次は、「さんが焼き」です。今日は、子供たちもいるので面白い料理にしてみました。
マスター：「さんが焼きバーガー」です。
甘木：これは面白い。「さんが焼き」のハンバーガーだな。
雑賀ママ：ハンバーガーは子供たちも大好きよ。
マスター：普通のバンズとイングリッシュマフィンを用意しました。
雑賀（さいか）：「さんが焼き」の塩味がトマトやレタスにマッチして美味しい。
雑賀ママ：酸味と甘みのバランスがとれたソースも美味しいわ。
マスター：特製マヨネーズなんですよ。市販のマヨネーズに牛乳と砂糖、レモン汁を加えたんです。
甘木：ハンバーガーによくあったマヨネーズだな。

マスター：いらっしゃい。カウンターへどうぞ。
あや：「つり丸」を読んで来たんです。釣りを始めてみようと思って。そうしたらこのお店が出ていたので。
甘木：それはそれは。今もそこにいる雑賀くん達が釣ったアジを食べていたんだよ。
マスター：「アジの姿造り」召し上がりますか？
あや：はい、いただきます。
子どもたち：お姉ちゃん、僕たちが釣ったんだよ。
あや：凄いね。私にも釣れるかしら。
雑賀ママ：大丈夫よ。今回行った金沢八景なら、道具はもちろんウェアや長靴までレンタルできるし。今度、マスターたちに連れて行ってもらったら？
あや：それは嬉しい！竿もリールもないので、どうしようかと。
マスター：手ぶらで大丈夫ですよ。ぜひ行きましょう。

甘木：マスター、あそこに干しているの食べさせてよ。
マスター：酒干しなんです。炙るといい香りがして美味しいですよ。
甘木：酒干しとは、ぜいたくだね。
マスター：焼けましたよ。「アジの酒干し」です。
雑賀（さいか）：アジでやるのは珍しいんじゃないですか？
甘木：キスが一般的かな。
マスター：そうですね。シロギスは美味しいですね。
甘木：これは旨いよ。ほんのりとした酒の香りが何ともいえないね。ちゃんと血抜きしたアジだから、こういう料理が旨くできるんだよ。
マスター：こういうところに味の差がでるんですよね。
雑賀（さいか）：ていねいに血抜きした甲斐がありました。

ひらきにしたアジに、まんべんなく塩をふり、約５分程度おいてから、日本酒にくぐらせ、水気を軽くぬぐい一夜干しにする。

アジの酒干し

アジの姿造り

①アジを三枚おろしにする

②皮は身を指でおさえて手でひく

冷たく味わえる工夫がうれしい！真夏にやさしい「アジの姿造り」

マスター：いらっしゃい。早く食べたくて待ちきれなかったのかな。
雑賀（さいか）：昨日は食べられませんでしたから。
マスター：ちゃんと血抜きして〆てあったから今日でも美味しいよ。
甘木：きちんと〆たアジはなかなか売っていないからね。釣り人の特権だよ。

マスター：それでは、王道「アジの姿造り」からどうぞ。ザルにクラッシュアイスと一緒に盛り付けました。下にも氷をたくさん入れた器を置いたのでよく冷えているでしょ。
雑賀ママ：本当だ。冷たくて美味しい。
子どもたち：これ、僕が釣ったアジかなぁ。
雑賀（さいか）：自分が釣った魚はやっぱり美味しいですね。

アジと野菜を揚げてすぐさま冷たい漬け汁に。さっぱりとした口あたりの冷たい「煮びたし」は真夏にはピッタリだ

マスター：今日は、こんな料理も作ってみました。
子どもたち：わー、綺麗。
マスター：「アジの煮びたし」です。南蛮漬けじゃ、ありきたりなんで。
甘木：お酢が嫌いな人でも大丈夫だな。
マスター：揚げたてのアジを、良く冷やした漬け汁にいれると、さらに美味しくなるんです。野菜は素揚げですが、これも熱々を浸すので色鮮やかになります。
雑賀（さいか）：三枚おろしにしているから骨を気にせず食べられるのもいいですね。
マスター：南蛮漬けも、大型のアジなら、こうすると食べやすいですよ。
甘木：小アジは、やはり南蛮漬けの方が旨いかもしれないけど、これは絶品だね。

アジの煮びたし

①三枚おろしにしたアジを食べやすい大きさに切り塩をふってから小麦粉をまぶして170℃の油で揚げる

②良く冷やした濃い目の醤油出汁に、揚げたアジと野菜を熱々のうちにいれて味を馴染ませる

①アジを三枚おろしにし小骨をとり、皮をひいてから細かくたたいていく。

②アジの身がある程度、細かくなったら大葉、万能ネギ、ショウカのみじん切を加えて、さらにたたく。

③最後に味噌を加え、包丁の平をうまく使いながら切るようにして混ぜ「なめろう」にする。だし汁に溶かすので、味噌は少し濃い目にした方が美味しい。

④カツオ節で取っただし汁に「なめろう」を加えて、まんべんなく混ぜる。最後に氷を加え良く冷やす。

アジの水なます　冷麦

真夏の贅沢！暑さ忘れる「水なます」で食べる「冷麦」は至福の味

マスター：「水なます」もうすぐできますよ。先にこちらを、出しておきますね。
あや：えっ、これ冷麦じゃ…。
甘木：そうか、これがとっておきの「水なます」だな。これは旨いよ。
マスター：こちら薬味です。青唐辛子と大根おろしです。お好みでどうぞ。
甘木：辛み大根だな。こりゃ、たまらない。
マスター：さあ、どうぞ。「水なます」です。濃い目に作ったので冷麦をつけて召し上がれ。皆さんにも、普通の「水なます」を用意しましたよ。
あや：とっても冷えてて美味しい。アジの身がいい感じにアクセントになっている。青唐辛子がピリッとして暑い夏にはピッタリのお料理ですね。
甘木：マスター、俺にも冷麦くれないか？
雑賀ママ：お腹いっぱいだけど、やっぱり冷麦も食べたい！
マスター：仕方ないなぁ。初めてご来店のお客さんだけのサービスなんですが、今日は、アジをたくさん頂いたんで特別ですよ。
甘木：よし、みんなで「水なます」の冷麦を食べよう！さあ、カンパーイ。

アジフライ（フィッシュアンドチップス風）

①アジは三枚おろしにし、小骨を抜き、下味をつけてから、バッター液にくぐらせ、パン粉をつけて、180 度の油で衣がきつね色になるまで揚げる。

②新ジャガを皮ごとスライサーなどでスライスし、水気を良くぬぐい、170 度の油でじっくりと揚げる。揚げあがったらキッチンペーパーに広げ、熱いうちに塩をふる。

ボリューム満点！大型アジの三枚おろしでつくる「フィッシュアンドチップス」

マスター：次は、こちらをどうぞ。定番「アジフライ」で「フィッシュアンドチップス」を作ってみました。自家製のタルタルソースでどうぞ。チップスは、新じゃがですから皮をむかずにスライスしました。
子どもたち：美味しそう、食べていい？おじちゃん。
マスター：もちろん、どうぞ。三枚おろしにしてから揚げているので食べやすくて美味しいぞー。
子どもたち：やったー！
あや：さくさくで美味しい。ビールにピッタリですね。
甘木：マスター、アジフライ、ひとつ頂戴よ。あと、和からしにウスターソースもね。
マスター：甘木さんは、辛党ですもんね（笑）
雑賀ママ：スーパーで買ったアジフライとは全く違うわ。揚げたてだから？
甘木：それもあるけど、ちゃんと〆てから持ち帰ったからだよ。
あや：私も自分で釣った魚を食べてみたいな。やっぱり違うんですか？
甘木：まあ、気分だけどね。でも、美味しく感じるのは本当だよ。
マスター：自分で料理して食べるのも楽しいですよ。
甘木：自分で釣った魚なら、ぜいたくできるしね。
あや：私もいつか自分で釣った魚を料理して、お腹いっぱい食べるぞ！
雑賀（さいか）：いい目標ができましたね。
雑賀（さいか）：忘れてた。「水なます」を食べたかったんですよ。
甘木：良く食べるなぁ。まあ、「水なます」は味噌汁みたいなもんだからな。
あや：なんですか？「水なます」って。
甘木：冷たい味噌汁みたいなものだよ。真夏に船の上で味わう「水なます」は絶品だな。さんさんと降りそそぐ強烈な日差しを浴びながら、したたり落ちる汗をぬぐいつつ、カキーンと冷えた「水なます」をかき込むと、からだの中を「一陣の涼風」が駆け抜けていく気がするよ。マスターが後で作ってくれるよ。〆に頼むといいよ。
マスター：そうですね。とっておきの「水なます」をお作りしますよ。

酢〆にしたアジでさっぱりと。タッパーでも作れるお手軽「押し寿司」

マスター：「水なます」の前にちらをどうぞ。「アジの酢〆寿司」です。酢〆にしたアジなのでサッパリと仕上がっていますよ。
あや：あっさりしてて美味しい。これならいくらでも食べられそうだわ。
マスター：型枠がなければタッパーにサランラップをひくと簡単にできますよ。
雑賀（さいか）：小さいハナダイの押し寿司は有名ですけど、アジも美味しいですね。
甘木：春子（かすご）だな。あれも旨いけど、俺はこっちの方が好きかな。
雑賀（さいか）：僕はどちらも好きですよ。やっぱり冷酒ですね。
あや：うん。このお寿司は、きっと冷酒があうわ。私も冷酒ください。

①三枚におろしたアジに塩を粉雪程度ふり、約１０分おいてから塩を洗い水気を良くふき取り生酢に約１０分漬ける。

②小骨をとり、皮をひき、やや薄目のそぎ切りにしたアジを、型枠にならべ、酢飯をいれしっかりと押したら型枠からはずし、食べやすい大きさに切る。

アジの酢〆寿司

料理人：兼子 佳大　撮影：池川 一夫　デザイン：今井 里美　プロデュース：盛川 徹

協 力　焼き鳥 さいか
住所：千葉県市川市欠真間 2-19-16
TEL：047-727-8120