

旬の魚を使った ヘルシー丼

旬とは、他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期のこと。アジは晩夏から初秋にかけて旬の時期にあたります。値段もお手頃になり手に入れやすい食材です。

今回は、たまり醤油ならではの“とろみ”と“うま味”を活かして、加熱する事で食材そのものが引き立ちます。



アジのツケどん

■材料(2人分)

アジ(刺身用)・・・300g
A { たまり醤油・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3
生姜汁・・・小さじ1/2

青ねぎ・・・適量
ごはん・・・2杯
煎りごま・・・適量

■作り方

- ①アジを適時切りAに10分ほど漬ける。
- ②青ねぎを切る。
- ③ごはんを器に盛り、①アジをのせ青ねぎ・煎りごまを適量散らす。
- ④好みによりゴマダレをかけるとおいしくなります。



アジは防波堤などで気軽に釣れます。ファミリーフィッシングの対象魚としても最適です。