



旨味豊かなシマアジに、
トマトの酸味を掛け合わせると7倍の相乗効果。

シマアジの トマトマリネ

材料 (2人分)

シマアジ(刺身用/柵) ……150g	酒(煮切ったもの) ……大さじ4
トマト(中) ……3個	酢 ……大さじ2
塩 ……少々	薄口しょうゆ ……大さじ2
てんぷら粉 ……適宜	マーマレード ……大さじ2~3
揚げ油 ……適宜	レモン汁 ……大さじ1
大葉(千切り) ……5~6枚	オリーブ油 ……大さじ1



この魚でも代用OK! タイ、アジ、サワラ、ヒラメ

作り方

① バットに A を入れてよく混ぜる。

Point

てんぷらにせず、刺身のままでおいしくできます!

② トマトは小さく切って、電子レンジで3分加熱して軽くつぶし、大葉とともに①に加えてマリネ液を作る。

③ 食べやすい大きさに切ったシマアジに軽く塩をふり、てんぷら粉をまぶして170°Cの油でからりと揚げ、②につける。

魚料理はみりんの使い方です。発酵調味料がシマアジの旨味を引き出して、ご飯と合うことこの上なく、ビタミンB1・B2効果で元気の出る一膳。

シマアジの漬け丼

材料 (2人分)

シマアジ(刺身用/柵) ……150g	わさび ……お好みで少々
しょうゆ ……大さじ2	ご飯 ……お茶碗2杯分
酒・本みりん ……各大さじ1	いりごま ……大さじ1
A (※本みりんは、みりんを半量になるまで煮詰めたものを使う)	大葉(細切り) ……4枚
だし汁 ……大さじ3	細ねぎ(小口切り)・刻み海苔 ……各適宜
	お好みでみかんの皮(ごく細かい千切り) ……適宜

作り方

① シマアジをそぎ切りにする。Aを合わせたものに15分程度漬けておき、だし汁・わさびを加える。

② 器にご飯を盛り、いりごまをふる。

③ ①に②を盛り付け、細ねぎ・刻み海苔を散らして、大葉をのせる。お好みでみかんの皮を添える。



この魚でも代用OK! タイ、アジ、サワラ、ヒラメ、カンパチ

「命を余すところなく使い切る」郷土料理は、
成熟した食文化の証。
愛媛県南予地方が誇るふるさとの味です。

伊予さつま(冷汁)

材料 (2人分)

麦ご飯……………米1合、麦0.2合	白ごま(煎ってする)……………5g
アジ(素焼きして身をほぐす)	細ねぎ(小口切り)……………適宜
……………1尾	みかんの皮(みじん切り)
麦味噌……………100g	……………適宜
だし汁(アジで取ったもの)	
……………350cc	



この魚でも代用OK! タイ、いりこ

作り方

- ① 麦味噌をすり鉢ですり、アジの身と合わせてすり混ぜる。
- ② だし汁で①をすりのぼす。
※だし汁の取り方
素焼きして身を取った骨(頭含む)を沸騰した湯に入れ、2～3分煮出す。
- ③ 麦ご飯に①をかけ、細ねぎ、みかんの皮、白ごまをのせる。

学校給食でも子どもたちの人気上位。
それこそが定番たる所以、先祖代々食べてきたものは、
きっと細胞レベルで体が欲する味わいなのかもしれません。

サバの味噌煮

材料 (2人分)

サバ(切り身)(熱湯をかけて臭みを取る)	A	水……………100cc
……………2切れ		酒・味噌・みりん・砂糖
しょうが(薄切り)……………1片		……………各大さじ2
		しょうゆ……………大さじ1
		木の芽・しょうが(千切り)……………各適宜



この魚でも代用OK! サワラ、白身魚、魚のあら

作り方

- ① フライパンに A を入れ、沸騰したらサバとしょうがの薄切りを入れる。
- ② 蓋をして 10 分程度中火にかけて、とろりとしてきたらできあがり。
- ③ 器に盛り付け、木の芽・しょうがの千切りを添える。