



アジの旬は5月～7月。暖流によって日本周辺を回遊し、季節を問わず漁獲されます。旬に獲れるアジは小～中型で、脂のりがよいです。一方、秋冬は大型で、旨みは劣ります。



アジの栄養と効能

アジにはグリシン、アラニン、グルタミン酸といったうまみ成分であるアミノ酸がたっぷり含まれています。また、適度な脂肪のほとんどが生活習慣病の予防・改善に効果のある不飽和脂肪酸で、美味しいうえに健康にも良いお得な食材です。

■ EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)

不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれます。これらの成分は血液中の中性脂肪やLDL-コレステロールを低下させて、血流を良くし、動脈硬化や心臓病、脳血管障害の予防に役立ちます。EPAは関節リウマチの炎症を鎮める働きもあります。DHAは脳を活性化する働きもあるので、学習機能の向上や認知症の予防にも役立ちます。

■ タウリン

魚介類に多いアミノ酸の一種であるタウリンが含まれます。EPAとの相乗効果でLDL-コレステロールや血糖を低下させたり、血圧上昇を抑制したりします。また、心臓や肝臓の機能強化、視力回復といった効果もあります。

■ カリウム

他の魚に比べ、カリウムが多いのが特徴です。カリウムは余分な塩分を体外に排泄する働きがあるので、高血圧予防に効果があります。

■ ビタミンB群

代謝にかかわるビタミンB群が含まれます。脂質異常や高血糖の予防・改善に効果があります。また、ビタミンB1はカルシウムとともにイライラを抑制する生理作用があり、ストレス予防にも効果的です。

漁師直伝！ おいしいアジの見分け方

- ✓ 触って硬いもの。
- ✓ 体表の輝いているもの。
- ✓ 目が澄んでいるもの。
- ✓ 細かいウロコがあるもの。
- ✓ 1尾100～150g位のもの（豆アジ以外）



■ アジのなめろう (時間15分 269kcal)



材料 (2人分)	
アジ (刺身用 3枚おろし)	1尾分
酒	小さじ1
生姜 (みじん切り)	1/2片
味噌	大さじ1.5
細ねぎ	大さじ4～5
大葉	4枚
ゆず	1個

作り方

- ①アジはさっと水洗いして水気を拭き取り、皮を下にして置き、身の広い方(頭側)の皮と身の間に包丁の背を入れ、皮を手で引っ張るように、包丁の背は滑らせるように削ぐ。
- ②アジは細切りにして酒を振り、生姜、味噌を加え、包丁で全体に混ぜながらたたく。
- ③刻み細ねぎを混ぜ合わせ、器に大葉を敷いてアジを盛り付ける。横半分にして切って、切り口の1か所にV字に切り込みを入れ、たゆずを添える。

■ アジのガーリック焼き (時間20分 319kcal)



材料 (2人分)	
アジ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2～3
プチトマト	10個
きぬさや	10～12枚
にんにく	2片分
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ3
レモン	1/4個

作り方

- ①プチトマトはヘタを取る。きぬさやは筋を引く。赤唐辛子は半分にして切り種を出す。レモンはくし切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油小さじ2を入れて中火にかけ、プチトマトときぬさやを炒めて器に盛り、分量外の塩を振る。
- ③フライパンに残りのオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくがキツネ色になったら赤唐辛子と共に取り出す。
- ④アジは両面に少し多めに塩・こしょうをし、小麦粉をからめて③のフライパンに入れて中火にかけ、両面に焼き色がつく程度に焼いて器に盛り、にんにくと赤唐辛子を散らし、レモンを添える。