



2022年7月

あじの南蛮漬け【CAND Report No.79】

本格的な猛暑の到来ですが、貴社におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回はあじを使用したレシピをご紹介します。あじは年間を通して獲れますが、4月～7月に漁獲量が多く、一般的な旬とされています。

暑い日が続いており、食欲があまりわからない人もいらっしゃるかもしれません。南蛮漬けはさっぱりしていますので、美味しくお召し上がりいただけるのではないのでしょうか。

【あじの南蛮漬け】調理時間 30分（4人分）

（材料）

- ◆ あじ…2尾
- ◆ 片栗粉…適量
- ◆ 人参…1/3個
- ◆ ピーマン…2個
- ◆ 玉ねぎ…1/4個
- ◆ サラダ油…適量
- ◆ A:酢…大さじ1と1/3
- ◆ A:しょうゆ…大さじ1
- ◆ A:砂糖…大さじ1

（作り方）

- ① あじは内臓などを取り除き、三枚におろします。さらに半分に切り、水気を拭き取ってから片栗粉を薄くまぶしておきます。
- ② 人参、ピーマン、玉ねぎは千切りにしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①を入れます。中火で片面4～5分ずつ焼き、取り出しておきます。
- ④ あじを焼いた後のフライパンで、そのまま②を炒めます。火が通ったら③をフライパンに戻します。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてから加え、軽く火を通したら完成です☆

あじは、刺身や焼き魚、干物などで昔から好まれている青背の魚です。たんぱく質が豊富で、うまみ成分のグルタミン酸が多いことから「味がよい」→「あじ」と呼ばれるようになったそうです。¹⁾

栄養成分の約20%がたんぱく質で、なかでもアミノ酸の一種であるタウリンは、サバやサンマより多く含まれています。タウリンには、心臓や肝臓の機能を高める効果が期待できます。¹⁾

また、他の青魚に比べて低脂肪・低エネルギーなので、減量中などにも最適です。脂質は少なめですが、



EPA や DHA は十分に含まれています。これらは不飽和脂肪酸の一種で中性脂肪を下げたり、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。「ぜいご」という固い部分があるので、調理する際には忘れずに取り除きましょう。

目が澄んでいて、身が引き締まっており、厚みがあるものがおすすめです。輝いており、ぜいごがくっきりしているものを選びましょう。

購入後は、内臓を取って塩を振り、余分な水分を拭き取ったら保存袋などにいれて、冷蔵・冷凍保存をしてください。²⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の実践の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p94
- 2) 新出真理監修,「くらしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p165