



超簡単。干物がちよつと余ったときに。

## 鯷の干物のまぜご飯

【材料・2人分】

ごはん	.....	どんぶり2杯分
アジの干物	.....	2枚
めんつゆ	.....	小さじ4
すし酢	.....	大さじ2
大葉	.....	4枚
白ごま	.....	小さじ1

【手順】

- 1 ごはんを炊く。
  - 2 アジの干物を焼く。焼き上がったら、身をほぐして、骨を取り除く。
  - 3 大葉を千切りする。
  - 4 ボウルにごはん、②、すし酢を加えて混ぜる。③千切りした大葉、白ごま（指で少しすりつぶしながら）を加えて混ぜたら、できあがり！
- お酢が苦手な方はこちらをどうぞ！  
めんつゆ：和風だしの素＝2：1  
おにぎりにしてもGOOD！
- アジ以外の干物でもOK！

失敗しない！  
アジの干物の  
美味しい焼き方



- ①冷凍もの場合は、そのまま解凍せずに焼き始める。  
せっかくの旨味や風味を逃さないためにも、冷凍のままでOK！  
解凍する場合は下記参照。
- ②温めたフライパンにクッキングシートをのせ、皮めを下にして干物をのせる。  
焼き加減は、皮め7：身3の割合で。
- ③中火で6～7分、皮に焦げ目がつき、腹の部分の油がツツツとして、身が白くなったら裏返す。魚の目玉が真っ白変わったら、裏返す合図。
- ④ひっくり返したら、3分くらい焼く。返した身に焼き色がつけばOK。  
焼き過ぎると身がしまって、旨味も脂も流れ出してパサつきます。焼き過ぎ注意！

解凍する場合は、冷蔵庫で！  
常温で一気に解凍すると、ドリップ（赤っぽい液体）とともに旨味が流れ出てしまいます。

### お買い物ならココ

無添加にこだわったひもの屋さん。ネット通販もOK！

ひもの専門店 平田屋  
414-0004 静岡県伊東市猪戸1-5-47  
0557-37-1928



名前の由来は、「味」が良いからアジなんです。



諸説あり（笑）。アジは、日本の大衆魚のひとつとして、私たちの食卓でおなじみの魚です。なんと、縄文時代の貝塚からも発見されているのをご存知でしたか？古くから日本人に食されているんですね。アジには、良質な栄養素がたくさんつまっています。

こんなときにオススメ！

- ・疲労、疲労感が抜けない
- ・筋肉、体力アップに
- ・お酒をよく飲む方
- ・肝機能が気になる方
- ・二日酔いの予防や回復に
- ・ドロドロ血液、生活習慣病予防
- ・代謝を高めたい
- ・記憶力アップ、認知症予防
- ・免疫力アップ、アレルギー軽減
- ・目の機能の保護、回復
- ・ダイエット、デトックスに

なんととっても、  
良質なプロテイン  
と良質なオイル

たんぱく質（プロテイン）は筋肉や臓器、肌、髪、爪など、体を作る主成分になります。また、体内での代謝に関係する酵素の原料にもなります。アジに含まれる良質な成分で、良質な体を作ることができます。

さらに、近年よく耳にするオメガ3脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）を、アジはたくさん含んでいます。血管をやわらかくし、血流をスムーズにする効果もあります。また、赤血球もやわらかくするので、血液サラサラにしてくれます。動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立つのです。

他にも・・・

ナイアシン（ビタミンB群の仲間）がアルコール代謝を促してアセトアルデヒド（体内の毒素）を分解促進し、二日酔い対策にも効果があります。