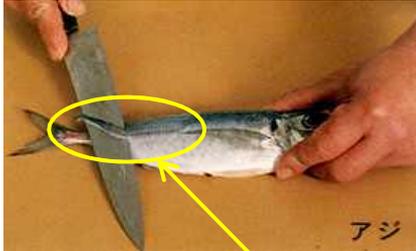


## ●あじ・さばのさばき方●

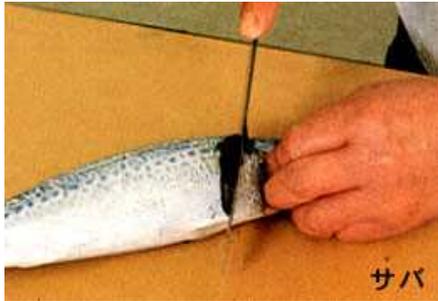
①うろこをざっと取る（用途による）。

①あじ・さばともに同じおろし方でよいが、あじにはゼイゴがあるので表身、裏身ともゼイゴを取る（刺身の場合は取らなくてもよい）。



ゼイゴ

②頭を落とす。



③腹を斜めに落とし、内蔵をとり、水で洗う。  
腹身の方から包丁を入れる。



④中骨に沿って、おろしていく。



⑤腹骨をすきとる。



⑥裏身は骨の方を下にして、頭の方から尾の方へおろす。



⑦頭の方の身の角に少し包丁を入れると、皮がはぎやすくなる。左手で魚を押さえ、皮をゆっくりとはがしていく。



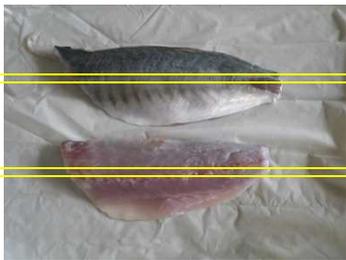
⑧三枚におろした状態。



# アジのんにくホイル焼き

(オーブンは250℃で予熱しておく)

①アジは3枚におろして、さらに上下に切りわけ。キッチンペーパーで水気を拭き、塩こしょうと酒を振っておく。



この間に小骨があるので、細く切り取る。

## 【材料】(2人分)

- ・アジ 1尾
- ・酒 小さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・好きな野菜(タマネギ、長ネギ、ピーマン、パプリカ、にんじん、きのこ類等々。) 好きなだけ
- ・ピザチーズ 大さじ1
- ・サラダ油(バターでもマーガリンでも) 少々

## 〈ソース〉(混ぜておく)

- ・にんにく(チューブでも生のみじん切りでも) 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2

手を切らんごと!

②タマネギは3mmくらいの輪切り、長ネギは細めの斜め切り、ピーマン、パプリカ、にんじんなどは細切り、きのこはほぐす。

野菜は全部こんな感じに切ってね



はい...

③アルミホイル(30cm角くらい)に油を塗り、タマネギを敷く。②のアジの水気を拭き、ソースを塗って、皮を下にしてタマネギの上に置く。その上に野菜を置きソースとピザチーズをかけて、しっかり包む。



④250℃のオーブンで15分焼き、そのまま庫内で5分くらい蒸す。(野菜が多い時はもうちょっと長めに焼く。)

※トースターなら20分くらい(機種による)。

※フライパンなら強火5分→弱火5分→火を止めて5分くらい。

ソースとからめながら召し上がれ!



焼き加減は様子を見ながらお好みで!