

## 《鰺(アジ)の鍋照り焼き》

アジは体側の側線上に「ぜんご」「ぜいご」といううろこ状のものがある。大きいアジは取り除かないといけない。夏場から秋が旬。「アジ」の呼び方は味が良いことが由来といわれる。



### 【材料 4 人分】

鰺 (アジ) . . . . . 4 尾  
カレー粉 . . . . . 適量  
小麦粉 . . . . . 適量  
サラダ油 . . . . . 1 5 cc

### {たれ}

酒 . . . . . 1 5 cc  
水 . . . . . 1 5 cc  
レアシュガー・スイート . . . 3 0 cc  
こいくち醤油 . . . . . 3 0 cc

### {添え野菜}

ミニトマト . . . . . 8 個  
貝割れ大根 . . . . . 1 パック

### 【作り方】

- 鰺 (アジ) にカレー粉を両面にふり、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、鰺 (アジ) を両面こんがり焼く。
- フライパンにたれを一気に入れ煮立てる。(煮詰めすぎないように注意)
- 器に鰺 (アジ) を盛り、たれを少量かける。
- ミニトマト、貝割れ大根を添える。

### 「下処理・備考」

三枚におろす(おろし方は別紙を参照)

味は好みがあります。それぞれの量は各自が調整

容器に合わせる

へたを切る

根を切り半分の長さに切り水洗い