

優秀作品 高松市 加登絢子さん考案

アジ 鱧の中落ち二色どんぶり

(魚の中落ちまで無駄なく使う)

自分で三枚おろしをすると、中落ち部分に身が多く残ることがあります。ネギトロに使われるマグロの身も中落ちからスプーンで削ぎ取ったものといわれていますが、アジなどでも同じように削ぎ取れます。

●材料(2人分)

アジの中落ち	80g
(大き目のアジの中落ち4匹分相当)	
卵	2個
砂糖	少々
合わせ調味料	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
酒	小さじ2
シソ	2枚
ご飯	適量
海苔	適量

■作り方

- ①アジを三枚おろしにする(左右の身の部分は刺身などの別の料理に使います)。
- ②アジの中落ち(背骨を含む部分)をまな板に乗せ、スプーンを使って引掻くように身を削り取ります。
- ③鍋に②の身を入れて、炒り、合わせ調味料を入れて煮る。
- ④フライパンに油を薄く引き、弱めの中火で砂糖を加えた卵液を混ぜながら炒ってそぼろを作る。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④のそぼろを敷き詰め、③の炒り煮したアジの身を中央付近に盛りつける。
- ⑥お好みで刻んだシソ、刻み海苔を振りかけます。

審査員評

中落ち部分はそのまま捨てられることが多いものですが、コツさえつかめば意外と簡単に身を取ることが出来ます。刺身に出来る鮮度であれば、味噌などを加えて「なめろう」にするのも良いと思います。ご存知の方もおられるアイデアではありますが、素材を使い切るという点で、多くの人に参考として取り組んでもらいたいアイデアです。

また、アジの中落ちの代わりに、焼魚の食べ残しを使ってもおいしく作れると思います。

