

# 鰯

アジ



紀元前の縄文時代から食べられていたとされるアジは、世界中の温帯から寒帯の海域に広く分布する魚です。アジは1年を通して獲ることのできる魚で、日本国内ではいつでも手に入れることができます。旬は5月～8月頃に獲れるマアジは質が良く、特に6月～7月のマアジは非常に食味に優れています。

# 健康かわら版

第266号

令和7年6月

## 栄養

アジは良質の動物性タンパク質はもちろん、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンDなどのビタミンが豊富です。さらに、血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)もたっぷり含まれています。

- **たんぱく質**…たんぱく質は私たちの筋肉や免疫細胞を作る原料となり、体力、体温維持や免疫力の向上にも役立ちます。筋肉や免疫細胞は日々生まれ変わっているため、毎日摂取する必要があります。
- **DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)**…DHA、EPAは血中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。人の体内では作ることができない必須脂肪酸なので、食べものから摂るように推奨されています。

## 鰯のいろいろ

アジの生息域北限である日本近海では、約20属、50種以上のアジが分布しています。店頭では主にマアジが並んでいます。

### マアジ

一般的にアジといえば「マアジ」を指します。マアジは、住むところの違いにより、浅瀬にいてあまり移動しない「黄アジ」(瀬付きアジ)と、やや深い所で回遊する「黒アジ」とに分けられます。漁獲高は黒アジの方が高いようです。



#### 黒アジ

体長は30～50cmほどで、体が黒っぽい色をしています。外洋を泳ぎ回って育ち、脂は少なめですが非常に身のしまりが良く美味しいとされています。



#### 黄アジ

黄アジは、瀬(天然礁)に住み着き、そこで良質なプランクトンを食べて育ちます。小ぶりですが脂がのって旨みも強いのが特徴で、各地でブランド化が進んでいます。

### アジの仲間



#### ムロアジ

体長は30cm前後。全体的に銀色が強く、背中が青緑色。秋が旬で、干物や塩焼きにすると美味しい。「くさや」の原料でもあります。



#### シマアジ

太平洋沿岸の温帯海域に生息し、旬は夏から秋ですが、天然物はたいへん希少で高価です。養殖物も普及していて、脂がのって甘いのあるお刺身が一番おいしい食べ方とされます。

## 豆知識

### 「関あじ」「関さば」は大分のブランド

マアジやマサバは全国で獲られています。が、「関あじ」「関さば」と呼べるのは、大分市佐賀関沖の「速吸の瀬戸」で獲られ、大分市佐賀関に水揚げされる魚だけです。「速吸の瀬戸」は、潮の流れが速く、海底の地形がとても複雑な場所で、エサも豊富なので日本でも有数の一本釣漁場です。ここで育つ魚は大型で脂がほどよくのっているのに、身が引き締まっています。



関あじ・関さばの刺身



今月のレシピ

## アジの甘辛煮

### 【材料】(2人分)

アジ(3枚おろし)…正味 約200g  
 酒……………大さじ1  
 片栗粉……………適量  
 サラダ油……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1  
 酒……………大さじ2  
 酢……………小さじ1  
 鷹の爪(輪切り)……小1本  
 大葉(千切り)……………2枚  
 大根おろし……………適量

### 【作り方】

- ①アジは三枚におろし、小骨をとり一口大に切る。酒を振りかけて、しばらく置き片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、アジを並べて両面に軽く焼き色を付ける。余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ③②のフライパンに、Aの混ぜ合わせた調味料を入れて味を絡め、火を止める。
- ④器に盛り、大根おろし、大葉を飾る。

参考：ウェザーニューズ、まごころケア食、ふるさと納税、大分県ホームページ、macaroni、クラシル Web・「からだに美味しい魚の便利帳」高橋書店