

# 小アジのマリネ

参考調理時間:約20分 1人あたり:194kcal



**材料(4人分)**  
 小アジ…20匹  
 塩…適量  
 片栗粉…大さじ2  
 揚げ油…適量  
 ピーマン…2個  
 紫たまねぎ…1個  
 にんじん…1/2本

**マリネ液**  
 酢 } 各1/2カップ  
 水 }  
 砂糖 }  
 みりん } 各大さじ1と1/2  
 酒 }  
 しょうゆ }  
 赤唐辛子(小口切り)…少々

- 作り方**
1. 小アジのワタとゼイゴを取る。
  2. ①を塩水で洗い水気を拭き、片栗粉をまぶして約160℃の油で揚げる。
  3. ピーマン、紫たまねぎ、にんじんは千切りにする。
  4. マリネ液の材料を鍋に入れ沸騰させ、半分を②とあわせる。
  5. ③を④の上に乗せ、残りのマリネ液をかける。

co-op 鹿児島黒酢  
 500ml  
 本体価格 710円  
 税込価格 766円



これでも  
 できます!

岐阜市 Noriさん

小アジを揚げる時は、油はねに気をつけて…。よく揚げるとサクッと、カリッとおいしいです。

# 新鮮アジのお茶漬け

参考調理時間:約10分 1人あたり:358kcal



co-op 静岡県産  
 抹茶入り緑茶ティーバッグ  
 2g×50  
 本体価格 380円  
 税込価格 410円



これを  
 使ったよ!

可児市 さゆなおママさん

新鮮なアジが手に入ったら作ります。シンプルな食べ方が一番!

# 教えて みんなの うちのごはん

今月の  
 テーマ

アジ料理

たくさん摂りたい青魚代表  
 アジ料理のレシピです。

**材料(4人分)**  
 刺身用アジ…2匹  
 薬味ねぎ…1本  
 しょうが…1かけ  
 ごはん…茶碗4杯分  
 きざみ海苔…適量  
 しょうゆ…適量  
 お茶…適量

**作り方**

1. 刺身用のアジを、細切りにして包丁で細かくたたく。
2. 薬味ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
3. ごはんの上に①、②、きざみ海苔をのせ、しょうゆをたらし、熱いお茶をそそぐ。

**材料(4人分)**

アジ…4匹  
 塩、こしょう…適量

**天ぷら衣**

小麦粉…55g  
 卵…1/2個  
 冷水…90cc

揚げ油…適量  
 にんじん…1/2本  
 たまねぎ…1/2個  
 しめじ…1株

**甘酢あん**

砂糖…大さじ4  
 酢…大さじ4  
 しょうゆ…大さじ1

片栗粉…大さじ1

**作り方**

1. アジは開いて塩、こしょうをし、天ぷら衣をつけて揚げる。
2. にんじん、たまねぎは細切り、しめじは小房にわける。
3. フライパンに油(分量外)を入れ②を炒め、しんなりしてきたら甘酢あん(分量外)の材料を加え、大さじ2(分量外)の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
4. ①の上に③をかける。

# アジの天ぷら甘酢あんかけ

参考調理時間:約20分 1人あたり:410kcal



co-op とろみちゃん  
 (顆粒片栗粉)  
 200g  
 本体価格 230円  
 税込価格 248円



これでも  
 できます!

垂井町 ノンノンさん

魚嫌いの子どもたちも、美味しいと言って食べてくれます。

**材料(4人分)**

アジ…4匹  
 塩、こしょう…適量

**タルタルソース**

ゆで卵…1個  
 たまねぎ…1/8個  
 ピクルス…25g  
 パセリ…適量  
 マヨネーズ…15g  
 塩、こしょう…適量

青しそ…4枚  
 薄力粉…大さじ2  
 卵…1個  
 パン粉…50g  
 揚げ油…適量

**作り方**

1. アジは開いて、塩、こしょうをする。
2. ゆで卵、たまねぎ、ピクルス、パセリをみじん切りにして、マヨネーズを加え、塩こしょうで味を調えタルタルソースをつくる。
3. ①の腹側に青しそ、②をのせて身ではさみ、薄力粉、溶き卵、パン粉をつける。
4. 油を熱し、③を揚げる。

# アジのかわりフライ

参考調理時間:約20分 1個あたり:419kcal



co-op きざんだピクルス  
 170g  
 本体価格 230円  
 税込価格 248円



これでも  
 できます!

恵那市 くわじさん

タルタルソースの中に詰めた、まん丸なアジフライです。食べ応えのある一品です。