

# 6月 旬の素材を使ったメニュー

## アジのトマトムニエル



### 材料（4人分）

アジ	2尾
トマト	中1個
ニンニク	2かけ
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
酒	大さじ3

### ☆1人あたり☆

エネルギー	101kcal	脂質	5.3g
たんぱく質	7.6g	塩分	0.5g

### <作り方>

- ①アジはぜいごと内臓を取り、3枚におろす。
- ②塩とこしょうを振り、薄力粉を両面につける。
- ③トマトは1cmの角切り、ニンニクは皮を剥きスライスする。
- ④フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクを入れ香りが出たら一旦取り出す。**(弱火)**
- ⑤アジは皮面から火にかけ、こんがり焼く。**(中火)**
- ⑥裏返して酒を加え、蓋をして約2分間蒸し焼きにする。
- ⑦蓋を外して再度裏返し、30秒焼く。**(中火)**
- ⑧アジを皿に盛り、フライパンにトマトとニンニクを戻して火にかけてソースを作る。
- ⑨温めたソースをかけて完成♪

## アジ（鱈）

### <アジの栄養>

1年を通して流通していますが、6月は脂ののりも良くアジがおいしい旬の時期です。アジはコレステロール値を下げるタウリンと脂に含まれる不飽和脂肪酸の「DHA」と「EPA」を豊富に含みます。タウリンは主に魚介類に含まれるアミノ酸でうま味成分の一種です。不飽和脂肪酸は特にアジ、サバ、いわしなど青背魚に多く含まれており、効率よく摂取するには皮ごと食べるのがおすすめです。生活習慣病予防のためにもお刺身や焼き魚、煮魚など調理法を工夫して積極的にとり入れたい食材です。

### <選び方>

目が澄んでいて、黒目が濃いもの、お腹に張りがあるものを選びましょう。切り身の場合はドリップ（赤い液体）が少ないものが新鮮です。生鮮食品なので、購入したらなるべく早く使い切るようにしましょう。

名前の由来は味が良かったため「アジ」と名付けられたそうです。尻尾の近くにはぜいごと呼ばれるとげのような硬いうろこが両側についています。硬いので取ってから使いましょう。

