

料理人の技

「銀座寿司幸」4代目の杉山衛さんが伝授して下さった「アジのたたき」。旬の魚・アジを使い、香味野菜をたっぷり添えたサラダ風の一品です。野菜は旬のもの、ご家庭にあるものなどをお好みの量でどうぞ。そこに、必ず生姜を加えるのが美味しくいただくコツです。



●材料
(2人分)
アジ 1尾
大葉 2枚
みょうが 2個
わけぎ 1本
エシャロット 1個
生姜 適量
醤油 適量



使ったまな板を一度よく洗ってからアジの身を乗せなおし、縦に半分に切り、小口切りにする。

●ポイント
店では魚をおろす、切るなどでまな板を交換しています。ご家庭でもまな板がふたつ以上ある場合は、おろしたまな板と切るまな板を分けて使うといいでしょう。ひとつしかない場合、臭いを取るためによく洗うことが大切です。



まず、アジをおろす。ゼイゴ（アジの側線にあるとげ状の鱗）を薄く取り除く。包丁の先でウロコをそぎ落とす。

●ポイント
アジにはウロコがないように見えますが、実はあるので、しっかりと包丁の先で取り除きます。



みょうがは千切りにし、大葉は千切りにしてから小さめに刻む。エシャロットはスライスし、わけぎは細かく刻む。生姜はおろす。

●ポイント
野菜は刺身のつまの代わりですが、好きな物や旬の物、または冷蔵庫の残り物など、どんな野菜を使っても構いません。香味野菜を使うと美味しくなります。ただし、生姜は必ず用意しましょう。



頭を切り落とし、その切り口から内臓を取り出す。ボールにひとつかみの塩を入れた水で身を洗い、残った内臓をしっかりと取り除く。

●ポイント
アジなどの青魚は、真水で洗うと身の色が白くなります。味が落ち、見た目も悪くなるので、必ず塩水で洗いましょう。



みょうがを器に敷き、その上にアジをのせて、更に大葉、エシャロット、わけぎ、生姜を盛り付ける。最後に醤油を適量かける。



身を3枚におろし、中骨を切り落とす。骨抜きを使用し、残っている小さな骨を取り除き、手で皮をはく。手ではくことができない場合は、身と皮の間に包丁を入れ、皮を引っ張りながら包丁を横に滑らせると皮を取り除くことができる。

●ポイント
骨抜きがない場合は、おろした身の中央の骨に沿って包丁を入れると骨を取り除くことができます。また、小さなアジの場合は小骨を取らなくても大丈夫です。



醤油は食べるときにお好みで加える

●ポイント
残ったアジの頭、中骨などから作るうしお汁がお勧めです。頭は縦ふたつに割ってエラを取り、血を洗い流す。鍋に水、昆布、椎茸を入れて、沸騰したらアジの頭と中骨を入れます。昆布を取り除き、塩を適量、酒を多めに入れ、おろし生姜の絞り汁を加えれば出来上がりです。