



NEWS — LETTER

ISSUE
58
Jul.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.6月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

うま味成分たっぷり - 「アジ」

管理栄養士 村瀬 世枝恵

トマトは苦手でしたが、最近美味しいと思えるようになりました

日差しの強い日が続きますね。基本的なことではありますが、こまめに水分を摂り、バランスのよい食事として睡眠をとって酷暑を乗り切っていきましょう。今月はアジのお話です。

青魚の代表格であるアジは、「味」が語源だと言われているほど味の良い魚です。ムロアジやシマアジなど、日本近海には約50種類ものアジが生息していますが、その中で最もよく流通しているのが「マアジ」です。宮崎県の冷や汁や千葉県のなめろうなど郷土料理にも多く使われ、年間を通して水揚げされるので比較的いつでも手に入る身近な魚です。マアジは、内湾に住む瀬付きアジと、外洋を泳ぎ回る回遊型のアジの2つのタイプに分けられます。瀬付きアジは金アジとも呼ばれ、体が黄色っぽくて分厚く脂が乗っています。産地によって旬は異なりますが、例えば大分の関アジは夏が一番おいしいとされ高値で取引されます。一方、回遊型は黒アジとも呼ばれ、体が黒っぽく身が締まっているのが特徴で、スーパーで手軽に購入できるのはこちらです。早春のアジはまだ小さく、唐揚げにして骨ごといただく

ます。夏は産卵を控えて脂が乗ってくるため最もおいしく、旬と言われています。小顔で背中やお腹が張り出して厚みのあるもの、太って丸みのあるものは脂がのっています。目が澄んで透明感があり、黒目がくっきりしているものを選びましょう。

以下、アジに豊富に含まれる栄養素を紹介します。

1. イノシン酸

魚や肉に含まれるうま味成分で、アジ、マグロ、イワシなどに多く含まれます。和風だしの鰹節のうま味は主にこのイノシン酸によるものです。熱に弱く、高温で長時間煮込むと損なわれてしまいます。また、昆布や野菜、チーズなどに多いグルタミン酸と組み合わせると相乗効果でうま味が7～8倍に強くなります。アジは両方を含むため、合わさって特有のうま味を作り出しています。

2. EPA・DHA

以前、鯖の回でも紹介した、青魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸で、アジにも豊富です。脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収率がアップします。中性脂肪を下げる働きがあり、医薬品にも活用されています。

アジのカレー南蛮漬け

【材料（2人分）】

・アジ (3枚におろしたもの)	2尾	
・玉ねぎ	中1/4個	
・にんじん	1/4本	
・ピーマン	1/2個	
・カレー粉	小さじ1	
・片栗粉	大さじ1	
・油	大さじ2	
★しょうゆ	大さじ1と1/2	★砂糖 大さじ1と1/2
★酢	大さじ1と1/2	★水 大さじ3

【作り方】

<下準備>

アジに骨が残っている場合は骨抜きで取り除く。ひとつまみの塩（分量外）を全体にふって10分ほど置き、表面に出てきた水分を洗い流して水気をしっかりとふき取る。カレー粉と片栗粉を合わせておく（ビニール袋を使うと洗い物が少なく楽です）。

- アジにカレー粉と片栗粉を合わせたものをまぶし、フライパンに油を熱して中火で両面を焼く。
- アジを焼いている間に、玉ねぎはスライサーでスライス（または薄切り）にし、ピーマンはヘタと種を取り除いて細切り、ニンジンも千切りにする。これらを耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wで3分加熱する。加熱後、温かいうちに★を加えて混ぜる。
- 焼きあがったアジを2に入れ★の調味液に浸す。アジの上に野菜をのせ、粗熱が取れるまで漬け込む。器に盛り付ければ完成！（冷蔵庫で冷やしても美味しいです）

