

美味^おしいよ^いこそ^こすか^か



今月の食材は

アジ



春〜夏が旬の横須賀のアジ。東京湾・相模湾の両方で水揚げされます。美味しいアジは、青光りした体、上向きの口、ぷっくりしたおなかの特徴です。

地産地消ショップのプロの料理人が紹介

アジのチーズのせ オーブン焼き

【材料（2人分）】

●アジ2匹 ●トマト1個 ●とろけるチーズ2枚 ●塩 ●こしょう ●オリーブオイル ●にんにくスライス（乾燥可） ●粉チーズ ●旬の青菜（水菜など）

- ①アジを三枚におろす。
- ②トマトをスライスする。
- ③アルミホイルにオリーブオイルをひき、アジ↓塩・

こしょう↓にんにくスライス2・3枚↓トマト↓とろけるチーズ↓粉チーズの順にのせる。

④オーブン、トースターかガスコンロの魚焼きグリルで焼く（火はやや強）。

⑤チーズが溶けて焼き色が付いたら完成。最後に青菜を散らせば味いいはさっぱり、見た目も鮮やかに。

※このコラムは、農林水産課（☎（822）8298）が担当しています。



ポイントは、臭みを消して香りを出すにんにくスライス！