

# 鰯・くさや

味がよいから「あじ」と名がついたと言われています。

動脈硬化を予防するEPAや脳の活性化にはたらくDHAが豊富です。そのうえ、うま味成分が豊富で、同じ青魚のさばやいわしと比べて脂肪が少なく、たんぱく質を多く含みます。

脂質とうま味成分のバランスがよく、新鮮なものは生食もでき、焼いても揚げてもおいしい魚で、干物にも加工されています。干物と言えば、伊豆諸島でのみ製造される「くさや」が有名です。独特な香りと旨みは好きな人にとってはくせになる美味しさで、なれない人にとっては馴染めない食材です。

くさやは、三宅島近海でとれたアオムロアジを、さばいてよく洗ったあと秘伝の「くさや液」に漬けたのち、水洗いをし、乾燥させて完成です。

くさや液は、一度使った塩水に塩を足しつつ何度も漬け込みを繰り返すうち、魚の成分から微生物が発生・作用し、塩水が発酵したもので、独特な香りと味をつくります。

