

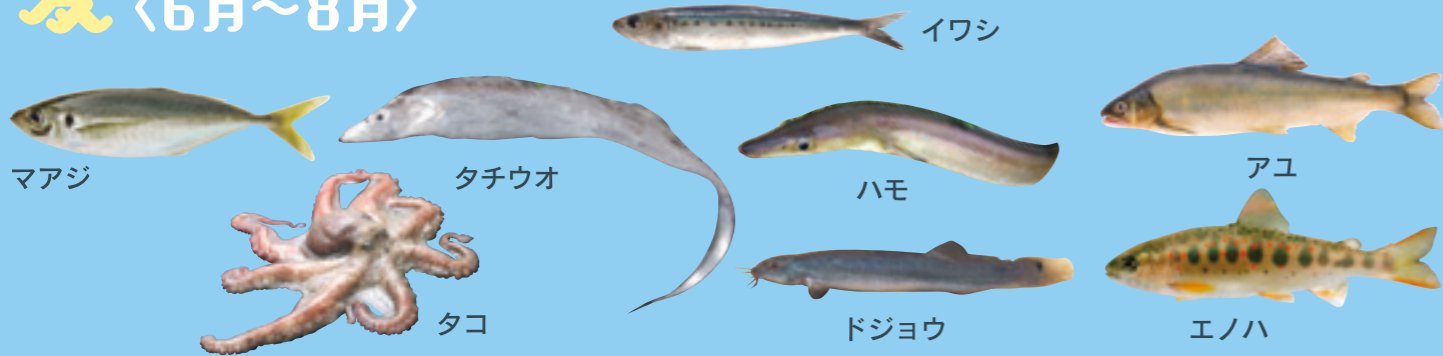
四季折々

# おおいたの魚たち

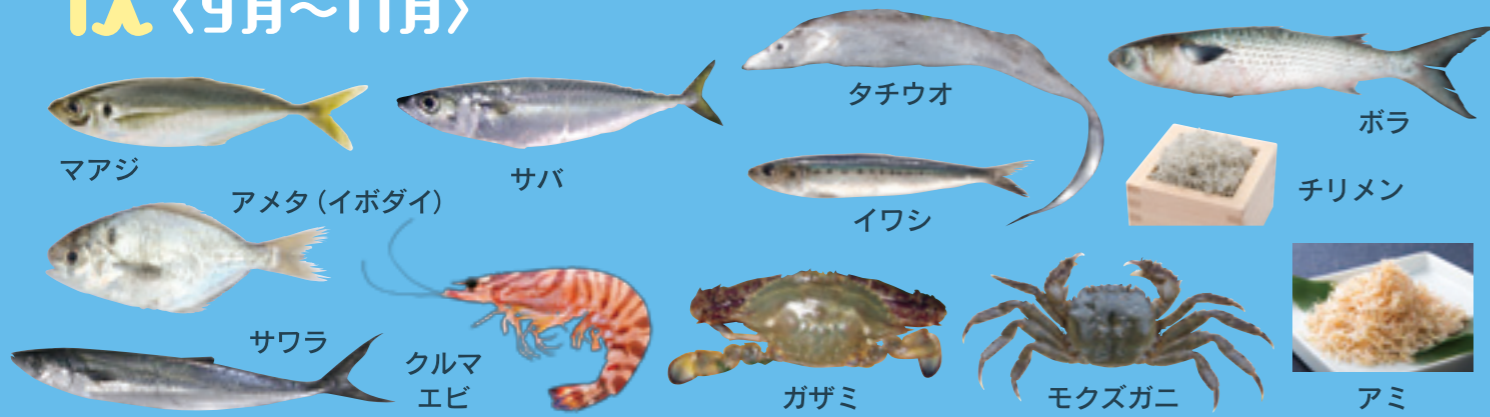
春 <3月~5月>



夏 <6月~8月>



秋 <9月~11月>



冬 <12月~2月>



平成26年度 県産魚利用拡大会議等委託事業

キラリと跳ねる!!

# 豊の国を彩る おおいたの魚たち レシピ集



大分県・(公社)大分県栄養士会

ごあいさつ	01
アジ (アジフライ・アジのかわいソースかけ)	02
(アジのカレー焼き・アジと納豆のサラダ風)	03
ブリ (ブリハンバーグ バター醤油煮)	04
(ブリの中落ちのメンチカツ風)	05
(ブリのカリカリ竜田揚げ 辛味だれかけ・ブリのソテー甘酢あんかけ かぼす風味)	06
(ブリのジャポネソース・ブリのしそ味噌チーズ焼き)	07
(ブリそぼろの三色丼・ブリの中落ち餃子・和風ブリバーグのおろし添え)	08
サバ (サバそぼろご飯・サバのポーポー焼き ねぎとろろかけ)	09
タイ (タイのノルマンドソース・タイと野菜の蒸し物)	10
タチウオ (タチウオのキッシュ風グラタン・タチウオの揚げワンタン)	11
イワシ (イワシのカリカリ焼き レモンパスタ・イワシのつみれ ふわふわ揚げ)	12
ハモ (ハモ入り爽やかちらし寿司・ハモとおから団子の甘辛あんかけ)	13
ボラ (ボラのテリーヌ・揚げボラサラダ)	14
チリメン (チリメン入りがんもどき・チリメンとごぼうの山椒煮)	15
干しアミ (じゃがいもの干しアミ牛乳あんかけ・キャベツと干しアミの甘酢和え)	16
ヒジキ (ヒジキサラダ・ヒジキクッキー)	17
ご存知ですか? おおいたの魚たち	18
レシピ集に登場した県産水産物	20

## レシピ作成にあたって

このレシピ集は大分県農林水産部漁業管理課からの委託事業 平成26年度「県産魚利用拡大会議等委託事業」の一環として(公社)大分県栄養士会が大分県産魚を病院・施設等に食材として利用してもらうために作成いたしました。

大分県振興局の方にもご協力いただき、栄養士会各支部毎にその地域にあった魚の種類を決め、集団給食で取り入れやすいレシピを考え、病院・施設等の栄養士を対象とした調理実習を行いました。参加した全員にアンケートを実施し、その結果によりレシピを決定し、掲載いたしました。

プロのカメラマンによる写真撮影を行うため、栄養士会館調理室において、地域活動職域分野の協力により、各支部より決定したレシピを参考にして、料理を作成しました。各魚種毎に調理実習参加者の声も掲載しておりますので参考にしてください。

安全安心な大分県産魚をもっと身近に感じ、各給食施設で使用し、また施設利用者様にも新鮮な県産魚が多くあることをご理解いただくため、このレシピ集を作成しましたので、ご高覧ご活用くださることを願っております。

## ごあいさつ

大分県は九州の屋根「くじゅう連山」とその裾野に広がる飯田・九重高原、瀬戸内海や豊後水道など美しい風景の広がる自然に恵まれています。特に海岸においては、日本有数の干潟が広がる豊前海、伊予灘に面し瀬戸内海側に大きく開く別府湾、複雑な地形と太平洋からの黒潮が流れ込む豊後水道、これらの変化に富んだ地形により好漁場が形成され、「関あじ、関さば」など全国的に評価が高い水産物をはじめ、四季を通じて多種多様な水産物が水揚げされます。

全国的に水産物消費量の減少が進むなか、大分県では地産地消運動や食育の活動を通じて食と農林水産業の関わりについて理解を深め、豊かな食生活の実現と大分県農林水産業の持続的な発展を図っています。平成25年度からは大分県栄養士会との協働により、病院や高齢者福祉施設等での県産水産物の消費促進を進めています。

今回のレシピ集を水産物の消費促進と県産水産物の魅力を知るきっかけとして、是非ご活用ください。

大分県

## 大分県産魚レシピ集の発刊によせて

公益社団法人 大分県栄養士会

会長 安部 澄子

豊後・大分はその名のとおりに「豊の国」といわれ温暖な気候と豊かな自然に恵まれ海山の幸が育まれてきました。各地に土の香り、潮の香、豊かな味わい深い食べ物が多い所です。

海産物では、別府湾近海で捕れるタチウオ、チリメン、豊後水道の荒波(速吸の瀬戸)で育った関さば、関あじをはじめとして各地でフグ、ハモ、カレイ等々豊かで新鮮な食材があります。

特に、佐伯市、津久見市、臼杵市で養殖されているかぼすブリ・かぼすヒラメは「味よし・香りよし・見た目よし」三拍子そろった抜群のおいしさを誇っています。最近では市場にもよく出回り人気の魚種となっています。

現在、提供していただいておりますブリの中落ち・あじフライなどは、医療機関、福祉施設等でも人気があり、今後も大分県産魚の消費拡大に協力してまいりたいと存じます。

大分県各保健所及び支部会員の皆様には、調理実習にご参加、ご協力いただきまして各地での大分県産魚を使用したレシピ集が出来上がりました。お手元に置いて献立作成・調理実習時にご活用、ご高覧いただければ幸いです。

最後になりましたが、発刊にあたりご協力くださいました大分県農林水産部漁業管理課、振興局および保健所、各支部の会員、レシピ集撮影に携わった会員の皆様に心より感謝申し上げます。

# 鱈<アジ>

主な産地 豊後水道



豆あじから大型のものまでサイズや料理方法も様々。  
豊後水道を中心にほぼ周年漁獲される、大分県の代表的な近海魚の一つ。

参加者の声 県産魚は骨があることや金額が高い印象だったが、  
今回の話しや単価を聞くと自施設でも使えそう。検討したい。



## Aji's menu アジフライ ラビゴットソース

- 〈1人分の材料〉
- アジ(3枚おろし) …… 60g
  - 塩 …… 少々
  - こしょう(白) …… 少々
  - 薄力粉 …… 3g
  - 卵 …… 4.5g
  - パン粉 …… 12g
  - 揚げ油 …… 適量
  - トマト …… 12g
  - きゅうり …… 12g
  - 玉ねぎ …… 4g
  - セロリ …… 4g
  - A 酢 …… 2g
  - オリーブ油 …… 2g
  - 塩 …… 0.5g
  - パセリ …… 1g

1人分の栄養価  
エネルギー/182kcal  
たんぱく質/14.1g  
脂質/10.0g  
食塩相当量/1.3g

- 1 アジに塩、こしょうをし、薄力粉、卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- 2 トマト、きゅうり、玉ねぎ、セロリを5mm角に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 3 ①に②をかけ、パセリを添える

## Aji's menu アジの かわりソースかけ

- 〈1人分の材料〉
- アジ(3枚おろし) …… 60g
  - 塩 …… 0.5g
  - 酒 …… 2g
  - こしょう(白) …… 少々
  - カレー粉 …… 0.5g
  - 薄力粉 …… 3g
  - 揚げ油 …… 適量
  - ウスターソース …… 6g
  - A 砂糖 …… 3g
  - 酢 …… 2g
  - にんにく(すりおろし) …… 1g
  - サラダ油 …… 1g
  - つけあわせ …… 好みのもの

1人分の栄養価  
エネルギー/167kcal  
たんぱく質/12.9g  
脂質/8.3g  
食塩相当量/1.7g



- 1 アジに塩、こしょう、酒で下味をつける。
- 2 ①のアジの水分を軽くふき取り、カレー粉、薄力粉をつけて揚げる。
- 3 サラダ油でにんにくを炒める。  
その中にAを加えてソースを作り、②のアジにかける。

## Aji's menu アジのカレー焼き

- 〈1人分の材料〉
- アジ(3枚おろし) …… 60g
  - 玉ねぎ …… 5g
  - 濃口醤油 …… 2g
  - カレー粉 …… 0.5g
  - じゃがいも(せん切り) 30g
  - パセリ …… 少々

1人分の栄養価  
エネルギー/101kcal  
たんぱく質/13.3g  
脂質/2.2g  
食塩相当量/0.5g



- 1 玉ねぎはみじん切りにして、バットなどに入れ、濃口醤油、カレー粉を加えて混ぜる。
- 2 アジを①につけ、ときどき上下を返しながらかく。
- 3 オープンに②とじゃがいもを並べて、200℃で約8分焼く。  
(★フライパンやオーブントースターにオープンシートを敷いて焼いてもよい。)

1人分の栄養価  
エネルギー/147kcal  
たんぱく質/12.7g  
脂質/4.5g  
食塩相当量/0.5g



## Aji's menu アジと納豆の サラダ風

- 〈1人分の材料〉
- アジ(3枚おろし) …… 40g
  - 酢・塩 …… 少々
  - 玉ねぎ …… 25g
  - トマト …… 20g
  - きゅうり …… 20g
  - 生しいたけ …… 10g
  - ひき割り納豆 …… 20g
  - しょうが …… 5g
  - 青しそ …… 1/2枚
  - レモンの皮 …… 1/8個
  - 酢 …… 20g
  - 砂糖 …… 5g
  - A 濃口醤油 …… 3g
  - 練りからし …… 少々
  - オリーブ油 …… 1g

- 1 アジを、塩ひとつまみ入れた酢で15~20分程度しめる。
- 2 ①の皮をはぎ、中骨を取り細切りにする。
- 3 玉ねぎとトマトは細切りにし、さつと茹でた生しいたけときゅうりはせん切りにする。
- 4 しょうがはみじん切り、青しそもみじん切りにして水にさらし、水気を切っておく。  
レモンの皮はすりおろす。
- 5 Aを合わせ、④を加えて混ぜる。
- 6 ②、③を器に盛り、引き割り納豆を飾る。
- 7 食べる直前に⑤を全体にかける。  
(★酢はマリンレモンやかぼす汁を使うと香りがよくなります。)



# 鮪〈ブリ〉

主な産地 豊後水道



寒ブリに代表される天然ブリの他に、養殖のブリも脂乗りがよい「豊の活ブリ」として生産が盛ん。大分特産のカボスを餌に加えて育てた「かぼすブリ」も人気。

**参加者の声** ジャパネソースは玉ねぎのすりおろして、魚の臭みが消えて、さっぱりした味だった。どの世代の嗜好にも合いそうな味だった。



**1人分の栄養価**  
 エネルギー/305kcal  
 たんぱく質/13.9g  
 脂質/22.3g  
 食塩相当量/1.6g

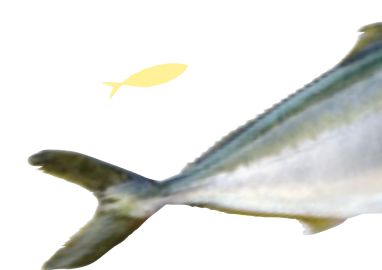
## Buri's menu

### ブリハンバーグ バター醤油煮

〈1人分の材料〉

ブリの中落ち	60g	しょうが	1g	A	濃口醤油	9g
ごぼう	8g	片栗粉	2g		はちみつ	7g
にんじん	8g	サラダ油	少々		バター	12g
たけのこ	8g				つけあわせ	好みのもの

- ブリの中落ちは細かくたたく。ごぼう・にんじん・たけのこは、みじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ①と片栗粉をよく混ぜ、小判型に作り、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼き、中まで火を通す。
- Aの調味料を鍋で温める。
- ②の中に③を入れ、味がしみるまで煮て皿に盛り、好みの野菜などを添える。



**参加者の声** 魚のメンチカツは生臭いイメージがあったが、食べてみると臭みもなく食べやすかった。



**1人分の栄養価**  
 エネルギー/449kcal  
 たんぱく質/23.5g  
 脂質/27.2g  
 食塩相当量/1.1g

## Buri's menu

### ブリの中落ちのメンチカツ風

〈1人分の材料〉

たね	ブリの中落ち	60g	衣	薄力粉	7g
	玉ねぎ	40g		卵	10g
	キャベツ	25g		パン粉	7g
	木綿豆腐	25g	揚げ油	適量	
	パン粉	10g	とんかつソース	10g	
	薄力粉	10g	つけあわせ	好みのもの	
	卵	10g			
	濃口醤油	1g			
	塩・こしょう	少々			

- 玉ねぎ、キャベツはみじん切り、木綿豆腐はサルに上げ、水気を切り、つぶす。
- たねの材料を全部混ぜ合わせて、丸める。
- 薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけて揚げ、とんかつソースをかける。

