

”お弁当やお酒のおつまみにもピッタリ!”

梅風味キビナゴの

パリッと揚げ

第16回高校生シーフード料理コンクール
鹿児島市魚類市場魚食普及協議会特別賞

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。

今回は、第16回高校生シーフード料理コンクールで鹿児島市魚類市場魚食普及協議会特別賞を受賞した梅風味キビナゴのパリッと揚げを紹介します。



※ 地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。



私のアイデア料理 (受賞者のコメント)



受賞者 出水市 (受賞当時:野田女子高校3年)

おざき ゆい
尾崎 唯さん

今年3月に高校を卒業して、今は、出水市内の病院に勤務しています。病院では、調理師として患者さんの栄養面に気を配っています。毎日が勉強で、食事を作っているときにアイデアが浮かび、休日には、そのアイデアをもとにオリジナル料理を家族に振るまっています。また料理が大好きなので、ジャンルにとらわれず幅広く挑戦しています。

今回のコンクール出品作品は、キビナゴをメインに何か作れないだろうか、と考えていくうちに自然とアイデアが生まれました。出品前は試作品を先生や友達に何度も試食してもらい、感想や意見を参考にしながら、キビナゴの骨や臭みをとること、揚げたときの色などに工夫を凝らしました。完成するまでは試行錯誤の連続でしたが、賞を頂いたとき、とても嬉しかったです。今後も、シーフードを使った創作料理にチャレンジしていきたいと思います。

材料 Recipe

◎材料(2人分)

A<フライ>		B<ポテトサラダ>	
キビナゴ	60g	ジャガイモ	75g
大葉	3枚	マヨネーズ	30g
オクラ	3本	塩こしょう	少々
梅干し	2個	カレー粉	少々
春巻きの皮	3枚	C<のり付け用>	
酒	少々	水	少々
カレー粉	少々	小麦粉	少々
塩	少々		
卵	1個		
揚げ油	適量		
レモン	1/4個		



作り方 Making

- ＜A＞①キビナゴは頭と骨を取り除き、開いて酒をふっておく。
- ②①のキビナゴは、フライパンで両面を焼き、カレー粉を入れからませる。
*フッ素加工をしていないフライパン使用の場合は、あらかじめ少量の油を引いておく。
- ③オクラは塩を入れた湯で、茹でておく。
- ④梅干しはみじん切りにして、キビナゴに少しつけておく。
- ⑤③のオクラと④のキビナゴを大葉で巻く。その上から＜B＞のポテトサラダで全体を包み、最後に春巻きの皮で巻いていく。春巻きの皮は、揚げるときはがれないようしっかりと巻き、最後は水でといた小麦粉＜C＞でのり付けをする。
- ⑥揚げる直前に⑤を溶き卵にくぐらせ、180℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦⑥を斜め2つに切り、器にレモンと一緒に盛り付ける。
- ＜B＞①ジャガイモは皮をむいてから水の中に入れ、沸騰させる。串が刺せたら火からおろし、水けをきって熱いうちにつぶし冷ましておく。
- ②①のジャガイモが冷めたらマヨネーズであえ、カレー粉、塩こしょうで味付けをする。

ここがポイント



(注) 芯の役目となるキビナゴとオクラをまんべんなくポテトサラダで包んでいく。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

ポテトサラダは、スーパーなどのお惣菜でも代用できます。代用する際は、使う分だけに少量のカレー粉をまぶし、しっかりとあえておきます。揚げたてはパリッとした食感で、大葉とカレーの風味・梅肉の程よい酸味が食欲を倍増させます。何もつけずにそのまま頂けるので、お酒のおつまみやお弁当の一品にいかがですか。



漁港には、生きのいいキビナゴが集まる。

を張って鮮度を保っています。地元の人はこちらん、阿久根に来てくれた人が、阿久根産のキビナゴをもっと知って食べてくれたら嬉しいですよ」と、笑顔で話してくれました。

鹿兒島県北西部に位置し、西は東シナ海に面している阿久根市は、その沖合から甌島列島にかけてキビナゴの漁場となっていることから、キビナゴ取扱量県内一を誇っています。

キビナゴは、4月から5月にかけて旬の時期を迎え、脂がのつて、卵や白子を持ち、最もおいしいと言われています。キビナゴには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、カルシウム、ビタミンDがバランスよく含まれていることから、コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防や骨粗しょう症の予防、老化防止に効果があるといわれています。「我が家では、キビナゴをすき焼きにして食べます。」という阿久根市の漁師 尾上初義おのうえ はつよしさんは、「潮の流れで漁をするので、大変な時もあります。キビナゴは夕方に餌をたべるので、消化が終わる午前3時ごろから漁を始めます。漁獲したキビナゴはととでもデリケートなので、船倉に水氷を張って鮮度を保っています。地元の人はこちらん、阿久根に来てくれた人が、阿久根産のキビナゴをもっと知って食べてくれたら嬉しいですよ」と、笑顔で話してくれました。

キビナゴ

産地レポート

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791