

”降り注ぐ太陽と暖かい潮風を浴びて育った喜界島の食材が美味！”

島野菜のみそ汁と

サワラのバター焼き

～平成18年度朝ごはんコンクール(一般の部)～

かごしまの”食”交流推進機構会長賞

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、平成18年度朝ごはんコンクール(一般の部)でかごしまの”食”交流推進機構会長賞を受賞した「島野菜のみそ汁とサワラのバター焼き」の中から、サワラのバター焼きと島野菜炒め、かんたん卵の茶巾絞りの作り方を紹介します。



※ 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)

お祝い 大島郡喜界町

たけした み な こ
竹下 美奈子さん



生活研究グループ「野ぎく」の代表を務めています。野ぎくでは、喜界島の農産物加工品を作ったり、各学校でPTAの食育講座などを開いて活動しています。

自宅では、さとうきび農業に追われ毎日忙しく働いていますが、暇があれば趣味のパッチワーク(手芸)などを楽しんでいます。

今回の朝食メニューは、野ぎくのグループ員が各自アイデアを出し合って考えました。グループ全員が料理好きなので、楽しくコンクールに参加することができ、賞を受けたときは皆で喜びました。

喜界島は、地元でとれた農産物や海産物がたくさんあります。季節ごとの旬の食材を上手に生かしてバランス良く食べ、健康で豊かな食生活を送りたいと思っています。



材料 Recipe

◎材料(4人分) ◆は鹿児島産を使用

- | | |
|---|---|
| <p>Aくサワラのバター焼きと島野菜炒め></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆サワラ……………4切 ◆にんにく……………4片 ◆ピーマン……………2個 ◆玉ねぎ……………中1個 ◆しめじ……………1袋 ◆なす……………1本 ◆フスー(島みかん)……………1個 (※レモンでも可) 塩・こしょう……………少々 油……………少々 バター……………少々 酒……………小さじ2 こしょう……………少々 a) 薄口しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………小さじ2 b) みそ……………大さじ2 砂糖……………大さじ2 | <p>Bくかんたん卵の茶巾絞り></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆卵……………4個 ◆そら豆……………8粒 ◆菜っ葉……………10g かに風味かまぼこ……………1本 だし汁 a……………大さじ4 // b……………大さじ6 片栗粉……………小さじ2 水……………小さじ2 <p><ごはん></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆米、水 <p><具だくさんのみそ汁></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆かぼちゃ、◆冬瓜、◆玉ねぎ、◆菜っ葉、 ◆小ねぎ、◆生しいたけ、◆島のり、 揚げ豆腐、◆煮干し、みそ、水 <p><菜っ葉の酢の物></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆菜の花、◆にんじん、乾燥わかめ、削り節、 白ごま、調味料(砂糖、薄口しょうゆ、酢、塩) |
|---|---|



作り方 Making

- 【A】**
- ① サワラに、塩こしょうをまぶす。(下準備)
 - ② にんにくを薄切りにし、ピーマンと玉ねぎ、なすを拍子切りに、しめじを手で裂く。
 - ③ 熱したフライパンに油を敷き、②のにんにくをよく炒め、油に香りがついたらにんにくを取り出す。
 - ④ ③に、①と酒を入れて蒸し焼きにし、バターを落として両面に焦げ目をつける。
 - ⑤ ④をフライパンから取り出し、同じフライパンで②のピーマンと玉ねぎ、しめじを炒め、aで調味する。
 - ⑥ 別のフライパンに油を敷き、②のなすを炒めてbで調味する。
 - ⑦ ④と⑤、⑥を器に盛りつけ、フスー(島みかん)またはレモンをくし型に切って添え、食べる直前、④にかける。
- 【B】**
- ① そら豆を塩ゆでし、菜っ葉をさっとゆでて短く切る。かに風味かまぼこを8等分に切る。
 - ② ボールに卵を割りほくし、だし汁aを入れて混ぜる。
 - ③ 湯飲み茶碗を4個準備してそれぞれラップを敷き、①と②を4等分に入れ、ラップの口を輪ゴムでとめる。(注)
 - ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、③を湯飲み茶碗からはずして入れ、10～15分ゆでる。
 - ⑤ だし汁bを煮立て、水で溶いた片栗粉を加えてあんを作る。
 - ⑥ ④のラップをはずして器に盛り、⑤をかける。

ポイント



(注)ラップを広めに敷き、輪ゴムでしっかりとめる。

ひとくちメモ HITOKUCHI MEMO

一度にたくさんの野菜がとれるみそ汁、にんにくが香ばしく、島みかんのさわやかな香りと程よい酸味がマッチしたサワラのバター焼き、朝食に欠かせない卵料理に趣向を凝らした卵の茶巾絞り、酢の物は美容と健康に効果的な菜の花を使いましたが、それぞれの地元でとれた旬の食材を上手に使うアレンジしてもOKです。



水揚げしたカマスサワラを見せてくれた西さん。

鹿児島県奄美諸島の東北端に位置する喜界島。島の大半分が隆起した珊瑚礁から成り、亜熱帯性の温暖な海洋でとれる魚介類が豊富です。

喜界島で水揚げされるサワラは、カマスサワラと呼ばれ、温帯から熱帯の海域に分布し、全長約2メートル位まで成長します。喜界島では、ほぼ一年中水揚げされますが、春と秋は最盛期です。

カマスサワラの脂肪には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれ、成人病予防などに効果があるといわれています。身は白くて柔らかく、淡泊な味です。

喜界島の漁師西昭彦さんは、「喜界島では、サワラ料理を頻繁に食べます。刺身はもちろんのこと、我が家では、サワラの切り身を焼肉のタレに漬けて込み、網や鉄板で半生焼きにします。特に若い人におすすめで、以前家に来た学生がおいしいと言ってくれ、喜んで食べてくれましたよ。昔に比べて魚の消費量が減っている今、魚食普及のイベントなどを通じて私たち漁師が積極的に、魚のさばき方やおすすめ料理などを紹介していければと思います」と、話してくれました。

サワラ 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