



旬の農林水産物情報①

原木乾しいたけ



原木しいたけは、クヌギなどの原木に種菌を植え付けて、約2年間原木の養分だけで成長します。森の四季の中で育った原木しいたけは、味、香り、歯ごたえともに格別です。乾燥させることによりビタミンD等の栄養分が増し、味や香りもさらにアップします。

乾しいたけを美味しく食べるコツ

ビニールの保存袋に乾しいたけを入れ、浸るくらいの冷水で満たし、袋の空気を抜いて口をしっかりと閉じて冷蔵庫でじっくりと（5～10時間）もどします。
 もどした乾しいたけともどし汁は、それぞれ小分けにして冷凍庫で保存できます。

第16回 森のごちそうコンクール 知事賞受賞作品「しいたけかかん」



<材 料>			
しいたけ（もどし）	120g	山いも	100g
だし汁（もどし汁）	適量	水	70cc
砂糖	30g	砂糖	70g
濃口しょうゆ	30g	卵白	1個分
片栗粉	20g	砂糖	30g
水	20cc	かかん粉	100g
		油	適量

<作り方>

- もどしたしいたけをフードプロセッサで細かく刻む。
- 鍋に①とだし汁、砂糖、濃口しょうゆを入れ火にかけ煮詰める。途中あくをとる。煮詰めたものを2つにわけ、1つはボウルに移し冷やしておく。[A] もう1つは水溶き片栗粉でとろみをつけ、しいたけの餡を作り、これも同様に冷やしておく。[B]
- 山いもをすりおろし、水、砂糖（70g）を入れ混ぜる。
- 卵白、砂糖（30g）を入れ、ハンドミキサーでつのが立つまで泡立てる。
- ③の中に④を入れて混ぜ、かかん粉を加えゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤の中に②の[A]をさらして絞ってから入れかかん粉を混ぜ、油を薄く塗ったかかん型の7分目まで入れ、[B]をおき9分目まで生地を入れる。
- 蒸し器で15分蒸し、竹串をさし生地がついてこなかったら蒸し器から取り出し皿に盛り付ける。

担当課：森林経営課

旬の農林水産物情報②

鹿児島県産 養殖生産量日本一 ブリ



鹿児島 冬の魚 ブリ (鰯)

ブリは冬の魚として、「かごしま旬のさかな」に認定されており旬は12月から2月です。主な産地としては、北薩地区、鹿児島湾地区をはじめとして、県全域で水揚げされます。

成長するに従ってモジャコ→ヤズ→ハマチ→ワラサ→ブリと呼び名が変わることから出世魚と呼ばれる縁起の良い魚です。

良質な脂質やビタミン類が含まれ栄養面でもおすすめです。

刺身をはじめとして、和洋中華いろいろな料理に合います。

本県では、鹿児島ブランドとして「鰯王」、「さつま黒酢ぶり」、「ぶり大将」といった品質の優れたブリがあります。

これから旬をむかえる本県産の美味しいブリを年末年始にぜひ食べてみてください。

「かごしま旬のさかな」については、県ホームページをご覧ください。

http://www.pref.kagoshima.jp/af05/sangyo-rodo/rinsui/suisangyo/season/sakana_42780.html



担当課：水産振興課