

熊毛の魚介類レシピ集



平成19年5月

熊毛地区水産振興会

はじめに

種子島，屋久島の周囲に広がる熊毛海域は，島嶼周辺の岩礁域やその沖に散在する天然の瀬礁に恵まれ，定着性の魚介類が多く分布しています。

また，屋久島の南沖から種子島の東沖にかけて黒潮が流れ，回遊性の魚類も多く来遊することから，近海に好漁場が形成されています。

このためメダイ，アオダイ，カンパチ等の瀬魚類やカツオ，サバ，アオリイカ等を対象とする釣漁業，また，トビウオやキビナゴ，イセエビ，アサヒガニ等を対象とした各種の網漁業が営まれているほか，地域特産種であるトコブシの採貝漁業などの特色のある漁業が営まれています。

このような特徴のある魚介類の調理方法を情報発信するために平成18年度の熊毛地区水産振興会事業においてレシピ集を作成いたしました。

会員の皆様方におかれては，熊毛の魚介類の販売促進などにご活用頂くようお願いいたします。

また，熊毛地区の関係者の方々にこの場をお借りしてお礼申し上げます。

平成 19 年 5 月
熊毛地区水産振興会
会長 川下 三業

料理一覧表

■トビウオ類 ※写真はハマトビウオ 		■魚介類の紹介 熊毛海域では10種類以上のトビウオ類が漁獲されます。古くから、塩干品として親しまれていますが鮮度の良いものは刺身にしても美味であり、すり身は高級すり身として人気があります。 トビウオ類は低脂肪、低カロリーでありながら、セレン・ビタミンE・ナイアシン・カリウムなどが豊富に含まれています。
トビウオハンバーグ (野菜ざくざく和風味) 12ページ 	トビウオハンバーグ (青じそ&ごま香ばし味) 12ページ 	トビウオ姿揚げ 13ページ 
トビウオのつけ揚げ 13ページ 	トビウオサラダ 14ページ 	スパゲッティトビウオソース 14ページ 
トビウオの棒ずし 15ページ 	トビウオ餃子 15ページ 	トビウオのすり身入りパンケーキ 16ページ 
すりみ入りコロッケ 16ページ 	トビウオの小巻 17ページ 	お好みあごだんご 17ページ 

料理一覧表

■キビナゴ



■魚介類の紹介

古来から手開きした刺身を酢味噌で賞味し、鹿児島県の郷土料理には欠かせない魚。塩焼き、煮付けやフライにしても旨く野菜や豆腐と一緒にさっと煮てポン酢で食べるチリ鍋は、暑い夏にも一興です。

DHAやEPAを豊富に含むだけでなく、カリウム、ナトリウム、亜鉛などのミネラル分が多いのが特徴です。

キビナゴのフライ 18ページ



キビナゴの刺身 18ページ



キビナゴの南蛮漬け 19ページ



キビナゴのなます 19ページ



キビナゴのつけあげ 21ページ



キビナゴのすまし汁 21ページ



キビナゴの塩焼き 20ページ



北ノ川の竜田揚げ風 20ページ



キビナゴのチリ鍋 22ページ



料理一覧表

■ゴマサバ



■魚介類の紹介

生きているうちに鮮度保持を施したくびおれさばの刺身は絶品です。

また、ゴマサバはすき焼きやしゃぶしゃぶ、×（しめ）さばにしてもとても美味しいです。

加工品としては、さば節としてそばなどのだし用の節にされる他、さば味噌にも加工されています。

ゴマサバのたたき 22ページ



ゴマサバの竜田揚げ 23ページ



さばすき（味噌） 23ページ



さばすき（醤油） 24ページ



ゴマサバ寿司 24ページ



しめさば 25ページ



くびおれサバの刺身 25ページ



料理一覧表

■メダイ（タルメ） 	■魚介類の紹介 標準和名は目鯛（メダイ）ですが熊毛地区ではタルメと呼ばれています。 熊毛海域では20年位前から多く漁獲されるようになり，冬場の1月～2月に一本釣りで漁獲が多くなります。白身で調理しやすい魚です。	
目鯛のフライ 26ページ 	目鯛の味噌漬け 26ページ 	
目鯛の和風ムニエル 27ページ 	目鯛めし 27ページ 	
目鯛鍋 28ページ 	目鯛のレタス包み 28ページ 	目鯛の照焼 29ページ 
目鯛のマネーズ焼き 29ページ 	目鯛のそば蒸し 30ページ 	目鯛のでんぶ 30ページ 

料理一覧表

■ヒメダイ（コマツ）



■魚介類の紹介

くせのない，淡泊な味です。
熊毛海域では一本釣で夏から秋にかけて多く漁獲されます。小型のものは塩焼きやフライなどにも調理しやすい魚です。

ヒメダイのコンツミ炊

31ページ



ヒメダイの潮汁

31ページ



ヒメダイのチリソース

32ページ



ヒメダイの刺身

35ページ



■アオダイ（アオホタ）



■魚介類の紹介

身質がしっかりしており，くせのない淡泊な味です。一本釣で漁獲され夏から秋にかけて漁獲が多くなります。

アオダイの唐揚げ

32ページ



アオダイのシガツスーフ

33ページ



アオダイの中華風あんかけ

33ページ



アオダイの煮付け

34ページ



アオダイの刺身

35ページ



■ウメイロ（キホタ）



■魚介類の紹介

柔らかく，くせのない身質です。熊毛海域では一本釣で夏から秋にかけて漁獲されます。アオダイやヒメダイと同様な調理方法で召し上がれます。

ウメイロの塩竈

34ページ



■カンパチ（アカバラ）



■魚介類の紹介

一本釣で漁獲される天然のかんぱちは適度に脂がのり，肉質に透明感があり絶品です。刺身，焼き物など様々な料理に合います。

カンパチのしゃぶしゃぶ

36ページ



カンパチのカパッチョ

36ページ



カンパチアラのムニエル

37ページ



カンパチの刺身

37ページ

