

かこんま  
うんまか  
もん

# きびなご

うんまかもん POINT

- ☑ 「かごしま旬のさかな(夏)」に選定。5〜6月が旬。
- ☑ 鹿児島県の水揚げ量は全国有数。主な産地は甑島、北薩地区、南薩地区、熊毛地区など。
- ☑ 刺身、天ぷら、唐揚げ、塩焼きなど、さまざまな食べ方で味わえる。
- ☑ DHAやEPA、カルシウムが豊富で、学校給食でも人気の食材。

※「うんまかもん」とは鹿児島弁で「美味しいもの」という意味です



ぴちぴち  
新鮮だよお

## 鹿児島島の海の宝石



**刺身**  
開いた身を菊の花のように並べた「菊花造り」。  
酢味噌や生姜醤油で食べることが多い。  
※出典：農林水産省サイト「うちの郷土料理」



**市場**  
鹿児島市中央卸売市場魚類市場で競りにかけられるきびなご。木箱がいっぱいに並ぶ様子は壮観。



**お土産**  
「漁師印のキビーニャカウダ」は、甑島の新鮮なきびなごを使ったバーニャカウダソース。さまざまな料理に合うのが特徴。

美しい銀色の体に鮮やかな青い帯模様が走っているきびなご。鹿児島県南部の方言で帯を「きび」、小魚を「なご」と呼ぶことからその名が付いたとも言われています。

鹿児島県は全国でも有数のきびなごの産地として知られており、主な産地は甑島をはじめ、北薩地区や南薩地区、熊毛地区など。年間を通じて水揚げされますが、特に5〜6月は産卵期で魚体が大きく、脂も乗っています。

酢味噌や生姜醤油で食べる刺身、天ぷらや唐揚げ、塩焼きなど、さまざまな食べ方で味わうことができます。きびなご料理は鹿児島県を代表する郷土料理として観光客にも人気です。

特に刺身は、菊の花に見立てて並べた「菊花造り」で提供されることが多く、見た目も美しいのが特徴です。きびなごは鮮度が落ちるのが非常に早いので、新鮮でなければ刺身では食べられません。さまざまなきびなご料理が楽しめるのは、鹿児島ならではの特権と言えます。

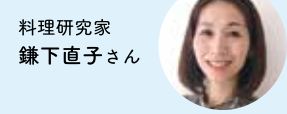
また、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸やカルシウムを多く含んでいるため、学校給食や健康食品としても人気の食材です。

さらに、調理が簡単で加工食品も多く、お土産品もバラエティー豊か。きびなごは、まさに鹿児島の豊かな海が育む宝石なのです。

### 🏠 おうちで楽しむ



**きびなごとチーズの春巻き**  
きびなごを丸ごと1尾、チーズや大葉と一緒に春巻きの皮で包んで揚げます。頭からしっぽまで食べられるので、成長期のお子さんのカルシウム補給にもぴったり。チーズの香りで魚の臭みも気になりません。



料理研究家  
鎌下直子さん

### 🍽️ お店で味わう



**きびなご漬け丼**  
甑島近海で採れたきびなごを醤油だれに1日漬けたきびなご漬け丼は、甑島ならではの漁師飯。これを目当てにわざわざ島を訪れる観光客もいるのだとか。日替わり小鉢と汁物付き。(770円/税込)

**こしきの漁師家 海聖丸**  
薩摩川内市里町里3606-1(上甑島)  
☎09969-3-2522  
🕒11:00~15:00(L014:00)  
※18:00以降は要予約  
📅不定休