

鮫<ボラ>

主な産地 県内各地



沿岸から河口にかけ多く生息し、生息環境によっては臭みがあるが、1年を通して脂がのって美味しい。特に秋～冬にかけては寒ボラとよばれ、珍重される。

参加者の声 | ボラに対する考え方が変わった。料理方法により美味しく食べられることがわかった。テリーヌに活用できることがわかった。中に野菜を入れなければソフト食としても利用可能。



Bora's menu ボラのテリーヌ

<1人分の材料>

- | | |
|---------------|--|
| ボラの切り身 60g | ミックスベジタブル 10g |
| 卵白…… 1/4個分 | しめじ…………… 30g |
| A 長芋…………… 20g | B { だし汁…………… 10ml
濃口醤油…………… 6g
みりん…………… 6g |
| 豆乳…………… 26g | |
| 味噌…………… 3g | |
| みりん…………… 3g | |

水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ1/3、水小さじ1

1人分の栄養価
エネルギー/142kcal
たんぱく質/15g
脂質/3.9g
食塩相当量/1.2g

- 1 Aをミキサーに入れ攪拌する。
- 2 きれいにペースト状になったら、器にペースト、ミックスベジタブル、ペーストの順に入れ、15分蒸す。
- 3 しめじを1cm幅に切る。
- 4 Bを鍋に入れ煮立たせ、③を入れ煮る。火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 蒸しあがった②を盛り付け、④をかける。

チリメン

主な産地 別府湾、佐伯湾、米水津湾



春から秋にかけて漁獲される。様々な料理に使われ、別府湾産チリメンは「豊後別府湾チリメン」として県内外で高い評価。

参加者の声 | 山椒煮はチリメンと山椒の風味がよく高齢者施設は喜ばれると思う。すぐにでも活用出来そう。



Chirimen's menu チリメン入りがんもどき

<1人分の材料>

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| チリメン…………… 5g | B { コーン…………… 16g
枝豆…………… 10g |
| 木綿豆腐…………… 120g | |
| 大和芋…………… 20g | 揚げ油…………… 適量 |
| 玉ねぎ…………… 18g | |
| にんじん…………… 6g | つけあわせ { レタス…………… 10g
キャベツ…………… 30g |
| A 白味噌…………… 2.4g | |
| 酒…………… 6g | ミニトマト 10g |
| 薄口醤油 1.5g | |
| 砂糖…………… 1.2g | カボス…………… 適量 |
| 塩…………… 0.5g | |
| 片栗粉…………… 4g | |

1人分の栄養価
エネルギー/343kcal
たんぱく質/13.5g
脂質/22.0g
食塩相当量/1.3g

- 1 豆腐は適当な大きさに切り、茹でて水切りし、冷ます。大和芋は皮をむき適当な大きさに切る。
- 2 冷ました豆腐、大和芋、Aをミキサーにかける。
- 3 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、下茹でをする。(★玉ねぎはにんじんよりやや大きめにみじん切り)
- 4 チリメンを下茹でし、水切りをする。
- 5 大きめのボウルに②③④Bの順番に加え入れ、混ぜ合わせる。
- 6 ⑤をスプーンなどでひと口大にすくい、160℃以上の油で揚げる。

Bora's menu

揚げボラサラダ

<1人分の材料>

- | |
|--|
| ボラ…………… 30g |
| A { 濃口醤油…………… 3g
みりん…………… 3g
しょうが(おろし)…………… 3g |
| 片栗粉…………… 4g |
| 揚げ油…………… 適量 |
| ほうれん草…………… 50g |
| もやし…………… 30g |
| にんじん…………… 8g |
| 青じそドレッシング…………… 6g |

1人分の栄養価
エネルギー/162kcal
たんぱく質/7.9g
脂質/7.8g
食塩相当量/0.8g



- 1 ボラを1.5cm角に切り、Aに浸ける。
- 2 ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3 もやしを茹でる。
- 4 にんじんは短冊に切り、茹でる。
- 5 ①に片栗粉をつけ揚げる。
- 6 ②～⑤をドレッシングで和えて、盛りつける。

Chirimen's menu

チリメンとごぼうの山椒煮

<1人分の材料>

- | |
|--|
| チリメン…………… 5g |
| ごぼう…………… 20g |
| にんじん…………… 10g |
| サラダ油…………… 2g |
| A { だし汁…………… 30ml
酒…………… 1g
砂糖…………… 0.8g
濃口醤油…………… 1g |
| 粉山椒…………… 適量 |

1人分の栄養価
エネルギー/50kcal
たんぱく質/2.7g
脂質/2.2g
食塩相当量/0.5g



- 1 チリメンは湯通しする。
- 2 ごぼうはささがきにし、下茹でする。にんじんはせん切りする。
- 3 チリメン、ごぼう、にんじんをサラダ油で炒める。
- 4 Aで味をつけ、煮汁がなくなるまで煮つめる。
- 5 仕上げに粉山椒を加える。

干しアミ

主な産地 豊前海

9~10月に秋の風物詩として、たも網でアミをすくう光景が豊前海の各港で見られる。正式名はイササアミ。

参加者の声 | 牛乳あんかけは牛乳とアミの組み合わせが以外だったが美味しかった。あんがとでも変わっていて美味しかった。



Hoshiami's menu

ジャガイモの干しアミ牛乳あんかけ

〈1人分の材料〉

じゃがいも …… 50g	サラダ油 …… 0.8g
A 薄口醤油 …… 1.2g	B コンソメ …… 0.5g
塩 …… 少々	牛乳 …… 30g
みりん …… 2.5g	水 …… 30ml
砂糖 …… 1g	片栗粉 …… 2g
だし汁 …… 適量	水 …… 適量
干しアミ …… 2g	こしょう …… 少々
玉ねぎ …… 15g	みつ葉 …… 3g

1人分の栄養価
エネルギー/93kcal
たんぱく質/4.2g
脂質/1.3g
食塩相当量/0.6g

- 1 ジャガイモは50gを2切れにし、面取りする。
- 2 だし汁にAを入れ、じゃがいもがひたひたになるようにし、弱火でゆっくり煮る。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、干しアミと一緒に炒め、Bを入れて弱火で煮る。
- 4 ③の玉ねぎが柔らかくなったら、こしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 ②のじゃがいもを器に盛り、④をかけ、茹でたみつ葉を飾る。

ヒジキ

主な産地 国東周辺を中心に県内各地

一般的に3~5月に刈り取り乾燥させる。12~1月に新芽を刈り取る寒ヒジキは柔らかく、独特の歯ごたえ。

参加者の声 | クッキーはかたいと思っていたら食べるとやわらかかった。ヒジキが口にあたらず、食べやすかった。



1人分の栄養価
エネルギー/89kcal
たんぱく質/1.6g
脂質/7.7g
食塩相当量/0.7g

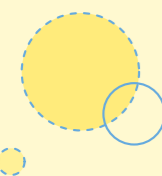
Hijiki's menu

ヒジキサラダ

〈1人分の材料〉

芽ヒジキ …… 4g
A 濃口醤油 …… 2g
砂糖 …… 1g
だし汁 …… 25ml
きゅうり …… 20g
にんじん …… 5g
ハム …… 5g
マヨネーズ …… 10g

- 1 芽ヒジキをたっぷりの水で戻す。
- 2 戻したひじきをAの調味料で煮て下味をつけ、汁気を切る。
- 3 きゅうりは半月切りにして塩もみする。にんじんはせん切りにして茹でる。ハムはせん切りにする。
- 4 ②と③をマヨネーズで和えて、盛りつける。



Hoshiami's menu

キャベツと干しアミの甘酢和え

〈1人分の材料〉

キャベツ …… 40g
きゅうり …… 10g
A 干しアミ …… 2g
サラダ油 …… 0.8g
みりん …… 1.2g
B 酢 …… 5g
薄口醤油 …… 3.5g
砂糖 …… 2g

1人分の栄養価
エネルギー/37kcal
たんぱく質/2.0g
脂質/1.2g
食塩相当量/0.6g



- 1 キャベツは一口大に切り、食べやすい硬さに茹でる。
- 2 きゅうりは薄い輪切りに軽く塩をする。
- 3 Aをフライパンに入れ、弱火でカリッと炒める。
- 4 ①②はよく絞り、③と一緒にBで和える。

Hijiki's menu

ヒジキクッキー

〈2枚分の材料〉

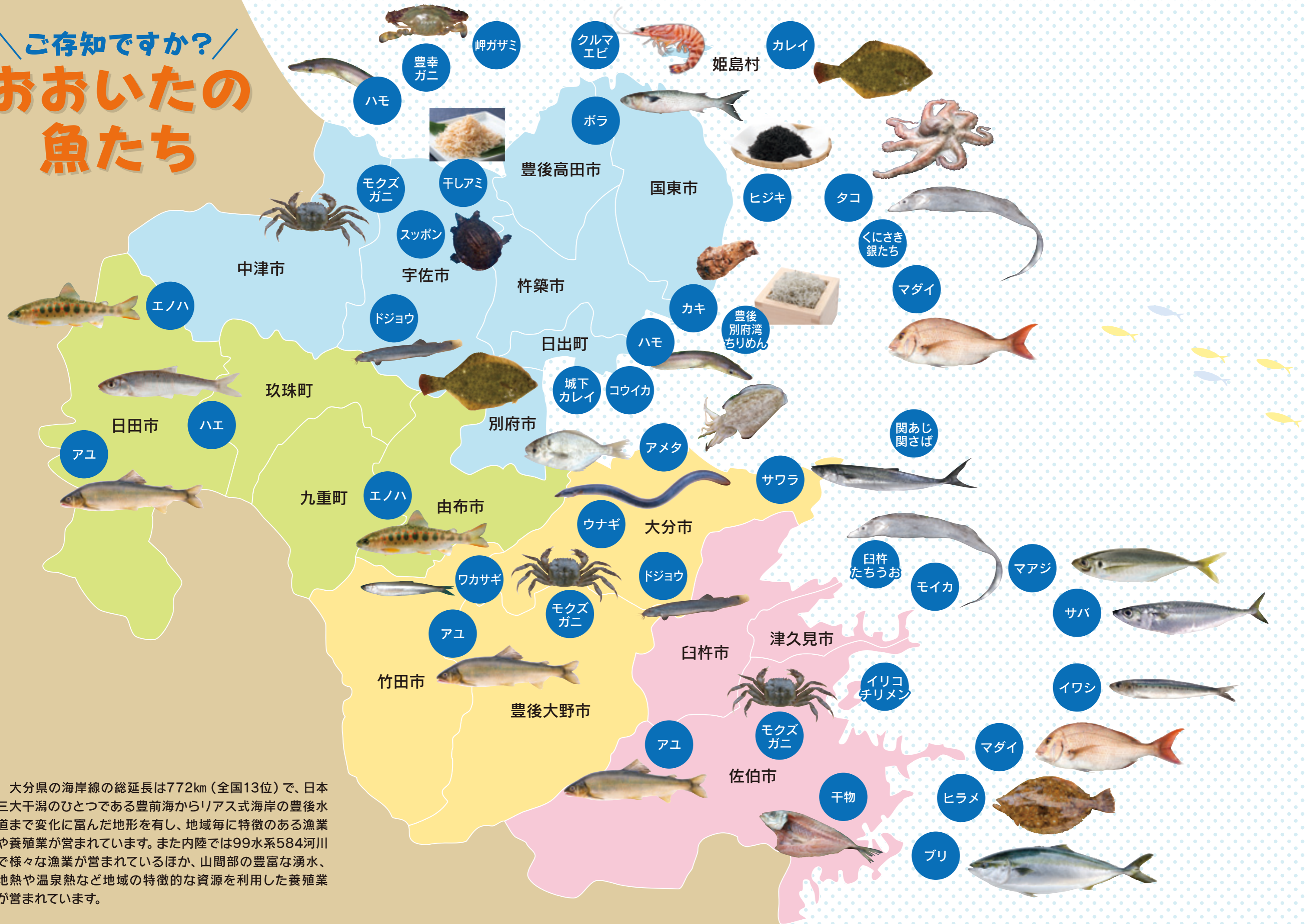
おから …… 5g
ヒジキ(戻し) …… 1g
A 薄力粉 …… 7g
きな粉 …… 1.5g
ベーキングパウダー …… 0.3g
バター …… 5.5g
砂糖 …… 5.5g
卵 …… 4g



2枚分の栄養価
エネルギー/108kcal
たんぱく質/1.9g
脂質/5.7g
食塩相当量/0.1g

- 1 バターは室温に戻し、やわらかくする。
- 2 ヒジキを刻む。
- 3 ボウルに①を入れてクリーム状に練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- 4 卵を溶きほぐし、③に2~3回に分けて加え混ぜ、おからと刻んだひじきを混ぜ合わせる。
- 5 Aをふるって加え、さっくりと混ぜ合わせる。棒状にし、ラップに包んで冷凍庫で20分程休ませる。
- 6 オープンを170℃に温める。
- 7 ⑤の生地をカットし、オープンシートを敷いた天板に並べる。
- 8 オープンで15分ほど焼く。



／ご存知ですか？／ おおいたの 魚たち



大分県の海岸線の総延長は772km(全国13位)で、日本三大干潟のひとつである豊前海からリアス式海岸の豊後水道まで変化に富んだ地形を有し、地域毎に特徴のある漁業や養殖業が営まれています。また内陸では99水系584河川で様々な漁業が営まれているほか、山間部の豊富な湧水、地熱や温泉熱など地域の特徴的な資源を利用した養殖業が営まれています。

レシピ集に登場した県産水産物



アジ アジは淡白でくせがなく、一年中出回るが、梅雨時から初夏にかけて最も脂がのっておいしい青魚。「味がよいからアジ」といわれるように、アジにはうまみ成分のイノシン酸が豊富。小型のものはゼンゴともよばれる。関あじをとる一本釣りのほかに、まき網で大量に漁獲される。刺身をはじめ、塩焼き、から揚げなど様々な料理に使われる。開きやミリン干し、丸干しなど干物づくりも大分では盛ん。

主な産地 / 豊後水道
サイズ / 300~800g
出荷時期 / ほぼ周年

まき網漁業
(夜間、光で魚を集めて大きな網で囲い、漁する)


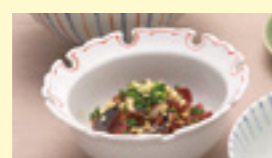
ブリ 寒ブリに代表されるブリは脂の乗りもよく、冬期を中心に定置網や一本釣りで漁獲される。また、リアス式海岸のため波浪の影響を受けにくい臼杵市以南の地域では、その特徴を活かした魚類養殖が盛んに行われている。中でもブリ養殖は盛んで、大分県の生産量は全国第3位。豊後水道の恵まれた環境で育てられ、脂の乗りもよい「豊の活ブリ」が出荷されている。また、平成22年からは、新たに「かほすブリ」が生産されている。大分特産のカボスを餌に加えて育てた「かほすブリ」の特徴は、「味よし・香りよし・見た目よし」。切り身の色変わりが遅く、脂がしつこくなくさっぱりとした臭みの少ない肉質が特徴。

主な産地 / 豊後水道
サイズ / 4~5kg (天然では1~3kgのもの)
出荷時期 / 10~4月

ブリ養殖イキス



サバ 大分では主に豊後水道で漁獲され、マサバとゴマサバがある。マサバとゴマサバを合わせたサバ類は、大分県では一位のイワシ類につぐ漁獲量がある。なお、大分市佐賀間で漁獲される「関さば」はマサバ。様々な調理法があるが、大分では刺身でも食べるのが特徴。秋から冬にかけて一段と脂がのって旨味が増してくる。

主な産地 / 豊後水道
サイズ / 500g~1kg
出荷時期 / 11~5月

さばのりゅうきゅう


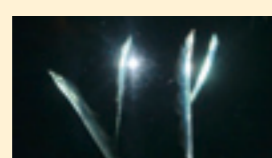
タイ 年間を通じて漁獲されるが、春(4~5月頃)と秋(9~10月頃)が旬とされる。国東半島の東側に広がる豊後灘から豊後水道にかけて広く漁獲される。豊後灘では主に吾智(ごち)網で漁が行われ、活かした状態で港まで持ち帰り、神経抜きをして出荷される。一方、豊後水道では主に一本釣りで漁獲され、体の赤身が際立つように、保冷や出荷方法にこだわり一尾ずつ活け締めして出荷される。養殖は他県では行われているが、大分県では少ない。

主な産地 / 国東半島周辺、豊後水道
サイズ / 800g~5kg
出荷時期 / 3~12月

タイのタイ
(胸ビレの付根にある小骨の一つで、魚の形をしている。縁起物とされる)

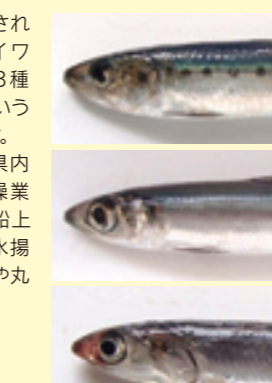
タチウオ 漁獲量全国2位と大分県を代表する魚種の一つ。大分県沿岸で漁師が一尾一尾丁寧に釣上げたタチウオは銀色の身が美しい。あっさりした中に脂肪の旨みがある。特に、国東市や臼杵市で漁獲されるタチウオは、それぞれ「くにさぎ銀たち」「臼杵たちうお」としてブランド化し、市場でも高い評価を受けている。海中では縦に立って泳いでおり、小魚などを食べる鋭い歯を持っている。刺身や塩焼きにして食されることが多い。

主な産地 / 国東市、姫島村、臼杵市
サイズ / 300g~1.5kg
出荷時期 / 4~11月

立って泳いでいる様子



イワシ 主に豊後水道域で漁獲される。マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種があり、通常、イワシというとマイワシのことを指す。これら3種を合わせた「イワシ類」は、県内の水産物で最も漁獲量が多い。夜間に操業されるまき網などで大量に漁獲され、船上で氷締めされ鮮度を保ったまま市場に水揚げされる。県南部の佐伯市では、煮干しや丸干しなどの干物づくりが盛ん。

主な産地 / 豊後水道
サイズ / 50~100g
出荷時期 / 1~10月

上からマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ



ハモ 細長い体で大きな口を持ち、あごには鋭い歯が並び、夜行性で小魚やカニ・エビなどを食べる。漁獲後もかみつかれると危険なため取扱には専用のハサミを用いる。どう猛な性格とは裏腹に身は白く美しく、味も上品であり京料理に欠かせない食材となっている。全身に小骨が多いため、骨切りしてから調理される。骨ごと食べるのでカルシウムも豊富。湯引き、鍋、フライや吸い物などに利用できる。

主な産地 / 豊前海、別府湾、佐伯湾
サイズ / 300g~1kg
出荷時期 / 6~11月

ハモをハサミでつかんでいるところ



ボラ 県内各地で漁獲される。別府湾に面した杵築では定置網でほぼ1年中獲れるが、目の周辺の脂腺(しけん)が白くにごり、生殖腺が発達する秋から冬場には動きが鈍くなり、定置網にはかかりにくくなるため、囲刺し網で漁獲を行う。河口など生息環境によっては臭みがあるが、沿岸域で捕れる魚であり、1年を通して脂がのって美味しい。特に、秋~冬にかけては寒ボラと呼ばれ珍重される。塩焼き、刺身、煮付け等で食される。また、高級食材カラスミはボラの卵巣を塩漬し乾燥したもの。

主な産地 / 県内各地
サイズ / 1~3kg
出荷時期 / 1年を通して(特に秋~冬)

脂腺(目にかかっている透明の膜)



チリメン 主にカタクチイワシの子供で、春から秋にかけて漁獲される。釜でゆであと乾燥し、製品となる。ゆであと乾燥しない釜揚げチリメン(シラスとも呼ばれる)も人気。県内では別府湾での水揚げが多く、県南の佐伯や米水津でも漁獲される。別府湾産のチリメンは「豊後別府湾チリメン」としてブランド化し、県内外で高い評価を得ている。そのまま食べても、野菜など他の食材と合わせてもよい。

主な産地 / 別府湾、佐伯湾、米水津湾
出荷時期 / 4~5月、7~11月

天日干しの様子



ヒジキ 一般的には3月~5月に春ヒジキとして刈りとる。刈りとられたものは各地先で乾燥させ、入札等により加工業者が買い取る。国見や姫島でとられる寒ヒジキは、新芽を刈り取るため、藻体が柔らかく、独特の歯ごたえがある。春ヒジキと違い、各地先で刈りとり→煮炊き→乾燥まで行われるため、流通する量も少なく、主に県産用に販売されているが、近年は人気が高まり、品切れすることもある。寒ヒジキは、水に戻したものをそのままサラダとしても食べられている。

主な産地 / 県内各地
出荷時期 / 3~5月(寒ヒジキは12~1月)

ヒジキ刈り取りの様子

干しアミ 秋の風物として、たも網でアミをすくう光景が豊前海の各港で見られる。漁獲されたアミを鮮度の良いうちにさっとゆでて干す。干しアミの炊き込みご飯・混ぜご飯である「あみ飯」は郷土料理として県北地域で親しまれている。また、アミを塩漬にした「漬けアミ」も古くから親しまれている。

主な産地 / 豊前海
サイズ / 1~2cm
出荷時期 / 9~10月

郷土料理「あみ飯」



《レシピ集作成に主に協力していただいた方々》

- 大分県
農林水産部漁業管理課団体流通班
東部・中部・南部・北部振興局農山漁村振興部水産班
北部・東部・南部・中部・西部・豊肥保健所・中部保健所由布保健部

- レシピ担当
大分支部: 上田 由美 / 谷野 真弓 / 粟生 美幸
別府支部: 佐藤ともゑ / 甲斐 智絵
北部支部: 衛藤 寿恵 / 長岡加寿子 / 岩男 寿子
西部支部: 高倉喜久子 / 亀井真由美
東部支部: 藤原スマ子 / 加藤美智子 / 高下 夏美
南部支部: 高野 美幸 / 坂本 智子
豊肥支部: 小代 京子 / 後藤 京子

- 大分県漁業協同組合
株式会社 やまろ渡邊
株式会社 大給
大分食品物産株式会社

- 撮影用料理担当(あいうえお順)
粟生 美幸 / 上田 由美 / 衛藤 寿恵 / 小代 京子
倉原 恵子 / 谷野 真弓 / 吉澤恵理子

- 編集
高田 淳史(大分県農林水産部漁業管理課)
安部 澄子 / 吉澤恵理子 / 粟生 美幸 / 姫野佐代子
(公益社団法人 大分県栄養士会)

キラリと跳ねる!! 豊の国を彩るおおいの魚たちレシピ集

発行日 / 平成27年3月
発行 / 大分県・(公社)大分県栄養士会
編集 / (公社)大分県栄養士会・大分県農林水産部漁業管理課
料理撮影 / 大本 賢児
印刷 / 明文堂印刷

●お問い合わせ
(公益社団法人) 大分県栄養士会
〒870-0912 大分市原新町9番2号
TEL 097-556-8810 / FAX 097-556-8921