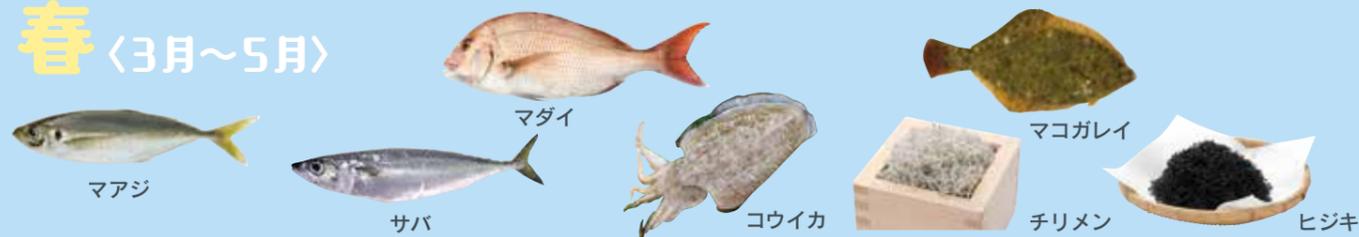


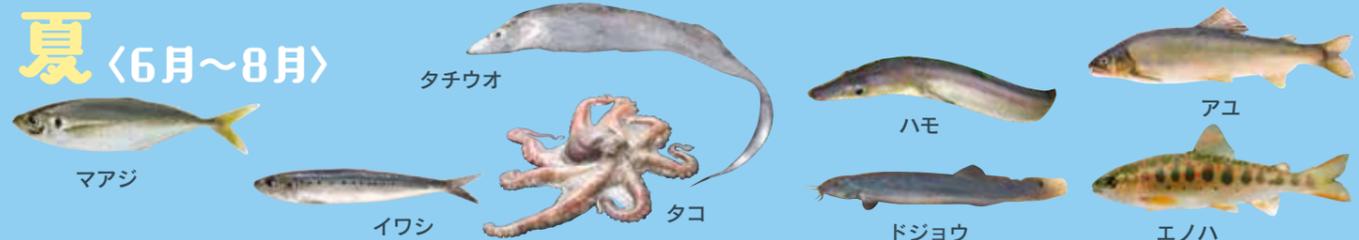
四季折々

おいしいの魚たち

春 <3月~5月>



夏 <6月~8月>



秋 <9月~11月>



冬 <12月~2月>



《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

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

●レシピ担当
大分支部：粟生 美幸 / 上田 由美 / 吉澤恵理子
別府支部：佐藤美代子 / 山本 純子
北部支部：岩男 寿子 / 長岡加寿子
西部支部：明石 英子 / 森辺 美加
東部支部：衛藤 寿恵
南部支部：星野 明美 / 中津留千鶴
豊肥支部：小代 京子 / 倉原 恵子

●食器提供 / 朝日化工(株) 大分営業所
●撮影用料理担当(あいうえお順)
粟生 美幸 / 明石 英子 / 岩男 寿子 / 上田 由美
衛藤 寿恵 / 小代 京子 / 倉原 恵子 / 佐藤美代子
長岡加寿子 / 星野 明美 / 山本 純子 / 吉澤恵理子
●編集
安楽 康宏(大分県農林水産部漁業管理課)
安部 澄子 / 粟生 美幸 / 吉澤恵理子 / 姫野佐代子
(公益社団法人 大分県栄養士会)

●魚の絵は由布市立阿南幼稚園の園児の作品です

キラリと跳ねる!! 豊の国を彩るおいしいの魚たちレシピ集 2
発行日 / 平成28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 / 株式会社 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

平成27年度 県産魚利用拡大会議等委託事業

キラリと跳ねる!!

豊の国を彩る おいしいの魚たち レシピ集

2



大分県・(公社)大分県栄養士会



目次



ごあいさつ	01
アジ (アジのサクサク衣コロツケ)	02
サバ (サバサンド)	03
アジ (アジのきのこクリームソースかけ)・サバ (サバのねぎみそ焼き)	04
サワラ (サワラのレモンチーズフライ・サワラとお芋のかき揚げ)	05
ブリ (ブリの中落ちパスタ・ブリの柳川風)	06
ブリ (ブリのプロバンス風・ブリの中落ちそばろとかぼちゃのオープン焼き)	07
タイ (タイのクリームスープ・粉ふき芋とタイの白みそグラタン)	08
タイ (タイの変わり磯辺焼き・タイのごまマヨ和え)	09
タチウオ (タチウオの揚げ巻き煮・タチウオとごぼうの素揚げサラダ)	10
イワシ (イワシのシラスパン粉焼き・イワシとほうれん草のチーズ焼き)	11
ハモ (ハモカツ・ハモすりみ団子と白菜のスープ)	12
ハゲ (ハゲのワカメソース・ハゲのスティックフライ)	13
ボラ (ボラのムニエルにんじんソース・ボラじゃが春巻き)	14
チリメン (チリメンドリア・さつま芋とチリメンのあめがらめ)	15
海苔 (かばやきそっくりさん・お月見のり巻き)	16
天草 (海藻と野菜のみそ和え風・海の香りオニオンリング)	17
イリコ (イリコ入りせんべい)・ワカメ (ワカメ入りごま餅)	18
ヒジキ (ヒジキとにんじんのきなこもち)・クロメ (おから団子のクロメソースかけ)	19
海苔 (海苔ジャムトースト) 干しアミ (干しアミのふりかけ)	20
レシピ集に登場した県産水産物	21
ご存知ですか?おおいたの魚たち	24
四季折々 おおいたの魚たち	26

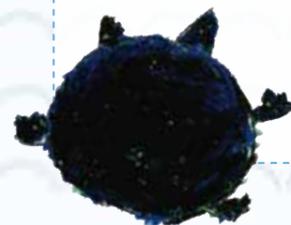
ごあいさつ

大分県は、広大な干潟域が広がる豊前海、国東半島や姫島がある豊後灘や伊予灘、内湾の別府湾、また、リアス海岸が続く豊後水道と変化に富んだ海岸地形を有しています。この恵まれた自然環境を活かして、各地域で様々な漁業が営まれ、四季折々に多様な水産物が水揚げされています。

しかし、残念なことに水産物の消費は全国的に減少傾向にあり、本県も例外ではありません。このため、県では地産地消運動や食育の活動を通じて食と農林水産業の関わりについて県民の皆さまに理解を深めて頂くとともに、県産水産物の消費拡大に取り組んでいます。

平成25年度からは大分県栄養士会との協働により、集団給食への県産水産物の利用拡大に取り組んでおり、今回は保育所・保育園の栄養士さん、調理担当者さんに向けたレシピ集を作成しました。子供たちに食べてもらいたい県産水産物の魅力がいっぱいつまった献立がたくさん出来上がりました。このレシピ集を是非ご活用して頂き、県産水産物について知識を深めてもらうとともに、給食に利用して頂ければ幸いです。

大分県



大分県産魚レシピ集の発刊によせて

公益社団法人 大分県栄養士会
会長 安部 澄子

瀬戸内海に面した大分県は豊富な魚介類に恵まれた海岸部。豊前海、豊後水道、日豊海岸等「豊州」とも言われ、温暖な気候のもと豊かな水産物を育てています。

平成25年度から大分県農林水産部漁業管理課と協働し、大分県産魚の利用拡大に協力してまいりました。昨年は医療機関、福祉施設向けのレシピ集を作成し好評をいただいております。

おだやかな海で育った海産物で新たな郷土の味として、今から大分の味、ふるさとの味を憶え育って行く子ども達に、豊かでバランスのとれた自然の幸に恵まれた、たくさんのバラエティに富んだレシピ集を心を込めて作りました。お手元に置いてご活用・ご高覧いただければ幸いです。

献立作成、調理実習にご協力くださいました各関係者の皆様方、深く御礼申し上げます。

レシピ作成にあたって

このレシピ集は大分県農林水産部漁業管理課からの委託事業 平成27年度「県産魚利用拡大会議等委託事業」の一環として(公社)大分県栄養士会が大分県産魚を保育所・保育園等に食材として利用してもらうために作成いたしました。

大分県振興局の方にもご協力いただき、栄養士会各支部毎にその地域にあった魚の種類を決め、集団給食で取り入れやすいレシピを考え、保育所・保育園等の栄養士・調理員を対象とした調理実習を行いました。参加した全員にアンケートを実施し、その結果により人気のあったレシピを決定し、掲載いたしました。

プロのカメラマンによる写真撮影を行うため、栄養士会館調理室において、各支部の調理実習担当者が料理を作成しました。各料理毎に食物アレルギー表示も掲載しておりますので参考にして下さい。

安全安心な大分県産魚をもっと身近に感じ、各給食施設で使用し、また子どもや保護者の方々にも新鮮な県産魚が多くあることをご理解いただくため、このレシピ集を作成しましたので、ご高覧ご活用くださることを願っております。

アレルギー表示について

材料中にアレルギーの原因となる可能性のある食品のうち、卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニの7品目を含む材料を使ったメニューには「食物アレルギー」の原因となる食品を避ける、参考のための表示をしてあります。



鯧 (アジ)

主な産地 豊後水道

豆あじから大型のものまでサイズや料理方法も様々。
豊後水道を中心にほぼ周年漁獲される、大分県の代表的な近海魚の一つ。



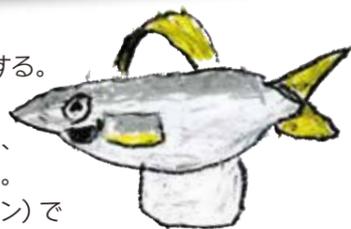
アジのサクサク衣コロック

食物アレルギー表示



1人分の栄養価

※ケチャップは除く
エネルギー/206kcal
たんぱく質/12.3g
脂質/8.9g
食塩相当量/0.6g



- 1 じゃが芋は2センチ角に切って、粉ふき芋にする。玉ねぎは1センチ角に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かして玉ねぎを炒め、じゃが芋を加えつぶして、混ぜながら炒める。
- 3 アジは酒とこしょうをし、フライパン（オープン）で蒸し焼きにし、骨を除きほぐす。
- 4 ボウルに②・③・A（粗みじん切りにしたゆで卵、マヨネーズ、パセリ）を入れて混ぜ、塩・こしょうをし、形をととのえる。
- 5 衣の焼き麩をミキサーに粗めにかき、生パン粉と混ぜる。
- 6 卵は溶いて、油、水、塩を混ぜる。
- 7 ④に薄力粉、⑥の溶き卵、⑤のパン粉を握り込むようにつけ、180度の油で揚げる。
- 8 好みの野菜を添え、ケチャップをかけてもよい。

〈1人分の材料〉

じゃが芋	30g
玉ねぎ	10g
バター	1g
アジ（三枚おろし）	30g
酒	2g
こしょう	0.01g
ゆで卵	10g
A マヨネーズ	2g
パセリ（みじん切り）	1g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
衣	
焼き麩	2g
生パン粉	10g
卵	5g
油	1g
水	2ml
塩	0.1g
薄力粉	2g
揚げ油	適量
好みの野菜	

鯖 (サバ)

主な産地 豊後水道

背の縞が特徴的で、大型のものほど脂がある。
青魚でEPAやDHAが豊富。
県内では腹側に縞がないマサバと縞があるゴマサバが漁獲される。



サバサンド

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

サンドイッチパン	
（10枚切）	1枚
バター	1.5g
サバ（三枚おろし）	25g
酒	2g
塩	0.1g
ホールコーン	8g
マヨネーズ	4g
サラダ菜	3g
トマト	10g
パセリ	

- 1 サバに酒・塩をふりフライパン（オープン）で蒸し焼きにし、骨をとり、ほぐす。
- 2 ボウルに①、水気をきったホールコーン、マヨネーズを入れて和える。
- 3 パンに薄くバターを塗り、サラダ菜、トマトのスライス、②の順番にはさむ。パンの上から平らな皿などを置き、しばらく馴染ませてから半分に切る。

1人分の栄養価

エネルギー/140kcal
たんぱく質/7g
脂質/8g
食塩相当量/0.5g



鯖〈アジ〉

アジのきのこクリームソースかけ

1人分の栄養価

エネルギー/125kcal
たんぱく質/12.0g
脂質/6.2g
食塩相当量/0.5g

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

アジ (三枚おろし) ……50g
塩 ……0.1g
こしょう ……0.01g
油 ……2g
生椎茸 ……5g
しめじ ……5g
マッシュルーム(水煮) ……5g
玉ねぎ ……5g
油 ……1g

白ワイン ……2g
デミグラスソース ……4g
牛乳 ……7.5g
バター ……1g
塩 ……0.2g
こしょう ……0.02g
パセリ ……0.2g
好みの野菜

- 1 アジは塩・こしょうをし、オープンシートをしき、オープンで少し焦げ目がつくまで焼く。(180度15分くらい)
- 2 生椎茸としめじは石突きをとり、粗みじん切り。マッシュルーム、玉ねぎも粗みじん切り。パセリは葉のみ、みじん切りにし、水にさらし水分を絞っておく。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎを色が変わるまで炒め、きのこ類を加え、炒める。
- 4 白ワイン、デミグラスソース、牛乳を加え、よく合わせ、バター・塩・こしょうを加え、調味する。
- 5 お皿に好みの野菜を添え、①のアジを盛り、きのこクリームソースをかける。上からパセリを散らす。



鯖〈サワラ〉

主な産地
国東半島周辺、別府湾

成長とともにサゴシ→サワラと呼び名が変わる出世魚。県内では主に秋から冬に漁獲され、脂が乗って美味。



サワラのレモンチーズフライ

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

サワラ(3枚おろし) ……50g
塩 ……0.2g
こしょう ……0.02g
レモン(果汁) ……3g
薄力粉 ……5g
卵 ……5g
衣 牛乳 ……10g
粉チーズ ……3g
パン粉 ……8g
揚げ油 ……適量
好みの野菜

- 1 サワラに塩・こしょうをしておく。
- 2 ①にレモン汁をからめる。
- 3 薄力粉・卵・牛乳・粉チーズで衣を作りまぶして、パン粉をつけ油で揚げる。
- 4 好みの野菜を盛り、③を盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー/203kcal
たんぱく質/13.9g
脂質/11.3g
食塩相当量/0.5g



サバのねぎみそ焼き

鯖〈サバ〉

- 1 サバに酒をふる。少ししたらペーパータオルで水分をとる。
- 2 玉ねぎはうすいくし切り、にんじんはせん切りし、オープンでしんなりするまで焼く。(フライパンで焼くときは油を少量使用して炒める。)
- 3 ボウルにみそ・マヨネーズをよく混ぜ、②の玉ねぎ・にんじんを加え小ねぎの小口切りも混ぜる。
- 4 天板にクッキングシートをしき、①のサバを並べ、③を上からかける。
- 5 オープン180度 15~20分ほどかけ、こんがり焦げ目がつくまで焼く。
- 6 好みの野菜を添える。

食物アレルギー表示



1人分の栄養価

エネルギー/162kcal
たんぱく質/11.8g
脂質/10.7g
食塩相当量/0.7g

〈1人分の材料〉

サバ(三枚おろし) ……50g
酒 ……2g
玉ねぎ ……10g
にんじん ……2.5g
みそ ……3g
マヨネーズ ……6g
小ねぎ ……2g
好みの野菜



サワラとお芋のかき揚げ

1人分の栄養価

エネルギー/168kcal
たんぱく質/8.2g
脂質/7.9g
食塩相当量/0.5g

- 1 サワラは1cm角に切り、調味料をまぶして5分ほどおく。さつま芋は1cm角に切って、1~2分水にさらし、水気を切る。白ねぎは小口切りにする。
- 2 卵、水、薄力粉をあわせ、軽く混ぜる。汁気をふいたさつま芋、白ねぎを加え混ぜる。
- 3 170度に熱した油に、2をスプーンですくって落とし、衣が固まってきたら上下を返し、カリッと揚げる。

〈1人分の材料〉

サワラ(1cm角) ……30g
こいくちしょうゆ ……0.5g
酒 ……1g
塩 ……0.3g
さつま芋 ……10g
白ねぎ ……5g
卵 ……7g
水 ……60ml
薄力粉 ……14g
揚げ油 ……適量
パセリ

食物アレルギー表示



鯛 <ブリ>

主な産地 豊後水道

寒ブリに代表される天然ブリの他に、
養殖のブリも脂乗りがよい「豊の活ブリ」
として生産が盛ん。大分特産のカボスを
餌に加えて育てた「かぼすブリ」も人気。



ブリの中落ちパスタ

- 1 A・Bの材料をそれぞれ全てみじん切りにする。グリーンピースはゆでる。Cのホールトマト缶はミキサーにかけ、ペースト状にする。
- 2 AとBを別々に炒めた後、一緒にし、Cの調味料で味付けする。
- 3 スパゲティを表示の時間で茹でる。ゆでたスパゲティと③を混ぜ合わせる。
- 4 盛り合わせたら、グリーンピースと粉チーズを散らして完成。



食物アレルギー表示
小麦 乳

1人分の栄養価
エネルギー/208kcal
たんぱく質/9.7g
脂質/5.7g
食塩相当量/1.0g

<1人分の材料>

スパゲティ(乾)	30g
ブリの中落ち	20g
A んにく(みじん切り)	0.3g
サラダ油	0.5g
玉ねぎ	18g
B にんじん	9g
セロリ	6g
んにく	0.2g
油	0.5g
ホールトマト缶	20g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
C コンソメ	0.5g
ケチャップ	5g
上白糖	0.6g
ウスターソース	2g
グリーンピース(冷)	1.5g
粉チーズ	1.5g

ブリのプロバンス風

- 1 ブリにAの調味料で下味をつける。
- 2 玉ねぎ、んにくはみじん切り。にんじんはせん切り、しめじ、えのきは石突きをとり、ほぐしてにんじんと同じ長さにそろえる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、んにく、玉ねぎを炒め、にんじん、しめじ、えのきたけ、ホールトマトをくずして入れる。Bで調味し煮込む。
- 4 ①に薄力粉をまぶし、③のソースをかけ、180度のオーブンで10分焼き、チーズをのせ200度で10分焼く。
- 5 刻んだパセリをちらす。



1人分の栄養価
エネルギー/181kcal
たんぱく質/12.6g
脂質/11.1g
食塩相当量/0.6g

<1人分の材料>

ブリ	50g
A 酒	1g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
薄力粉	2g
油	0.5g
玉ねぎ	20g
んにく	0.5g
にんじん	5g
しめじ	5g
えのきたけ	5g
オリーブ油	0.5g
ホールトマト缶	20g
B コンソメ	0.3g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
とろけるチーズ	5g
パセリ	0.2g

食物アレルギー表示
小麦 乳



ブリの柳川風

<1人分の材料>

ブリ	50g
塩	0.2g
生姜汁	1g
酒	1g
ごぼう	15g
卵	15g
だし汁	70ml
うすくちしょうゆ	0.5g
A みりん	3.5g
酒	5g
砂糖	2.5g
三つ葉	1g



1人分の栄養価
エネルギー/181kcal
たんぱく質/12.9g
脂質/10.3g
食塩相当量/0.5g

食物アレルギー表示
卵

- 1 ブリは塩、生姜汁、酒につけておく。
- 2 ごぼうはささがきにして酢(分量外)を入れ下ゆでしておく。
- 3 卵はときほぐしておく。
- 4 Aの調味料を入れ煮たて、ごぼうとブリを入れ煮る。
- 5 ごぼうに味かしみこんだら③のとき卵を加えて三つ葉を散らす。

ブリの中落ちそばろと かぼちゃのオーブン焼き

<1人分の材料>

ブリ中落ち	15g
かぼちゃ	40g
牛乳	8g
塩	0.1g
こしょう	0.05g
とろけるチーズ	6g
パセリ	



食物アレルギー表示
乳

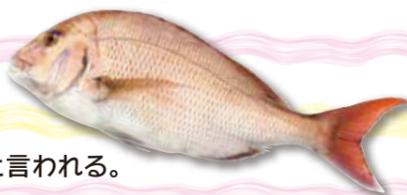
1人分の栄養価
エネルギー/84kcal
たんぱく質/5.5g
脂質/4.5g
食塩相当量/0.3g

- 1 かぼちゃは皮と種を除き蒸してつぶし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 2 ブリ中落ちを生のまま①に加え、塩・こしょうを振り、アルミカップに入れる。
- 3 ②にチーズをのせ、オーブンで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

鯛 <タイ>

主な産地
国東半島周辺・豊後水道

旨み成分のイノシン酸などアミノ酸が多く含まれており、低脂肪。
3~12月に漁獲され、春と秋は特に美味と言われる。



タイのクリームスープ

- 1 タイは皮と骨を取り除き、包丁でうすくそぎ切りにする。
- 2 白菜は芯と葉の部分に分け1~2cm幅に切る。しめじは石づきを除き半分にする。にんじんはうすいいちよう切りにする。
- 3 玉ねぎのみじん切りをバターでよく炒めて冷まし、粗熱がとれたら①のタイとかたくり粉、みそを混ぜ合わせしっかり練混ぜ団子に丸めておく。(1人3ヶ)
- 4 鍋にAの1/2を入れ煮立て③のだんごを弱火で煮て取り出す。
- 5 ④の煮汁にAの残りの1/2を加えて煮立て、にんじん、白菜の芯、しめじを中火で2~3分煮る。白菜の葉を加えさらに2~3分煮る。
- 6 ⑤の鍋に牛乳と④のだんごを加え塩、こしょうで味をととのえ沸騰寸前で火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー/144kcal
たんぱく質/12.9g
脂質/6.1g
食塩相当量/0.5g

<1人分の材料>

タイ(三枚おろし) … 50g
かたくり粉 … 2.5g
みそ … 0.75g
玉ねぎ … 30g
バター … 1.5g
にんじん … 2.5g
しめじ … 12.5g
白菜 … 30g
A 鶏がらスープの素 … 0.75g
水 … 50ml
牛乳 … 50g
塩 … 0.1g
こしょう … 0.01g
パセリ



食物アレルギー表示



粉ふき芋とタイの白みそグラタン

- 1 じゃが芋は粉ふき芋にする。
- 2 タイは皮と骨を取りぶつ切りにし、湯通しする。
- 3 ①②をグラタン皿に入れAを混ぜ合わせてかけ、チーズをのせる。トースターで焼き目をつける。
- 4 パセリのみじん切りをかける。

食物アレルギー表示



1人分の栄養価

エネルギー/166kcal
たんぱく質/14.4g
脂質/6.2g
食塩相当量/0.8g

<1人分の材料>

じゃが芋 … 50g
タイ(三枚おろし) … 50g
A 白みそ … 6.5g
牛乳 … 10g
こしょう … 0.01g
とろけるチーズ … 10g
パセリ … 0.2g



タイの変わり磯辺焼き

1人分の栄養価

エネルギー/134kcal
たんぱく質/11.0g
脂質/6.9g
食塩相当量/1.4g

<1人分の材料>

タイ(三枚おろし) … 50g
A 酒 … 7.5g
こいくちしょうゆ … 9g
片栗粉 … 3.5g
青のり … 0.25g
油 … 4g
好みの野菜



- 1 タイは1切れを2つ切りにし(骨を取る) Aをまぶして10~15分おく。
- 2 ①の水気を拭き取り片栗粉と青のり1/3をまぶし、フライパンに油を熱し両面を焼く。
- 3 残りの青のりをまぶしかけ器に盛る。
- 4 好みの野菜を添える。

タイのごまマヨ和え

- 1 タイは一口大に切り、酒を入れた少しの湯で茹でて取り出しさましておく。(タイの切り身に酒をして蒸してもよい)
- 2 アボカドとトマトは1cm角に切る。
- 3 マヨネーズにすりごまとうすくちしょうゆを合わせてよく混ぜておく。
- 4 ①と②を軽く混ぜ合わせ、③のソースで和える。

食物アレルギー表示

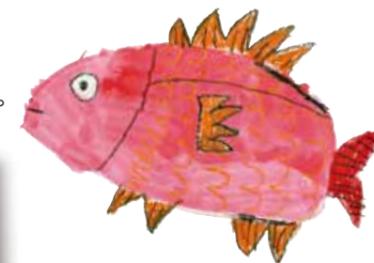
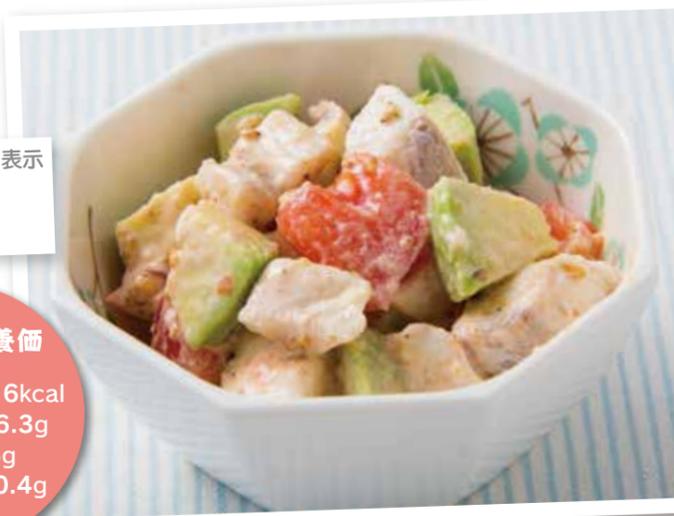


1人分の栄養価

エネルギー/116kcal
たんぱく質/6.3g
脂質/8.6g
食塩相当量/0.4g

<1人分の材料>

タイ(三枚おろし) … 25g
酒 … 3.5g
アボカド … 15g
トマト … 20g
マヨネーズ … 3g
すりごま … 1.5g
うすくちしょうゆ … 1.5g



太刀魚<タチウオ>

主な産地
国東半島周辺・豊後水道

銀色の細長い体と身の厚さが特徴。
身は美しく、上品な味わいがする。
「くにさき銀たち」「臼杵たちうお」は市場でも高い評価。



タチウオの揚げ巻き煮

食物アレルギー表示



<1人分の材料>

タチウオ(3枚おろし)・・・25g
油揚げ(四角)・・・4g(1/2枚)
卵……………25g(1/2個)
砂糖……………2g
みりん……………3g
こいくちしょう油……………3.5g

1人分の栄養価

エネルギー/137kcal
たんぱく質/8.2g
脂質/9.1g
食塩相当量/0.7g



- 1 油揚げは三方を切り、長方形になるように開く。
- 2 卵はゆでて殻をむく。
- 3 ①にタチウオを広げ、中央にゆで卵をのせて巻く。
巻き止まりに爪楊枝を刺し、止める。
- 4 鍋に巻き止まりを下にして並べ、1/3隠れるまで熱湯を入れ、調味料を加えて弱火でゆっくり煮込む。
- 5 炊き上がったたら、楊枝を取り輪切りにして、盛り付ける。(1人1/2量)
- 6 好みの野菜を添える

鰯<イワシ>

主な産地 豊後水道

マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類が漁獲され、これらを合わせたイワシ類は大分県内で最も漁獲量が多い。カタクチイワシは乾燥させイリコとしても利用される。



イワシのシラスパン粉焼き

- 1 イワシの皮目に粒マスタードを塗る。
- 2 パン粉ににんにく、粉チーズ、白ごま、シラスを加えて混ぜる。
- 3 ②を①にたっぷりかけ、オーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 4 好みの野菜を添える。

食物アレルギー表示



<1人分の材料>

イワシ(3枚おろし)・・・25g
釜揚げシラス……………2.5g
生パン粉……………6g
粒マスタード……………5g
にんにく(みじん切り)・・・2g
白ごま……………6g
粉チーズ……………6g
好みの野菜

1人分の栄養価

エネルギー/136kcal
たんぱく質/11.1g
脂質/7.4g
食塩相当量/0.7g



タチウオとごぼうの素揚げサラダ

食物アレルギー表示



- 1 タチウオは1cm幅に切り、塩をふる。片栗粉をまぶして、高温でカリッと揚げる。
- 2 ごぼうはさがきして、水につけあく抜きし、サルにあげてキッチンペーパーで水気を取る。
低温から中温で、焦げないようにカリッと揚げる。
- 3 レタスは3cm角、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにして水にさらし、サルにあげる。
- 4 ③を器に盛り、①と②をのせ混ぜ合わせたAをかける。

1人分の栄養価

エネルギー/159kcal
たんぱく質/4.4g
脂質/12.3g
食塩相当量/0.2g

<1人分の材料>

タチウオ(3枚おろし)20g
塩……………0.1g
片栗粉……………4g
ごぼう……………15g
揚げ油……………適量
レタス……………8g
きゅうり……………15g
にんじん……………5g
A プレーンヨーグルト…10g
マヨネーズ……………5g
カレー粉……………0.1g



イワシとほうれん草のチーズ焼き

- 1 イワシは手開きにして中骨をはずす。腹骨をそぎとり、小骨も丁寧に取り除く。半身にし、塩をふる。
- 2 ほうれん草はゆでて、切り身の幅に切り、バターで少々炒め、バターの香りと塩味をつける。
- 3 イワシの身の方に薄力粉を薄くふってチーズをのせ、②のほうれん草をのせてクルクルと巻き込み、楊枝でとめる。
- 4 フライパンに油を熱し、③の表面に焼き色をつけ、蓋をして弱火で火を通す。
楊枝をはずし、2つに切る。
- 5 好みの野菜を盛り、皿に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー/146kcal
たんぱく質/14.2g
脂質/7.6g
食塩相当量/0.8g

<1人分の材料>

イワシ……………50g
塩……………0.3g
ほうれん草……………20g
バター……………2g
薄力粉……………2g
スライスチーズ……………10g
油……………1g
好みの野菜

食物アレルギー表示



鱧くまも

主な産地
豊前海・別府湾を中心に県内各地

身は白く美しく味も上品だが、全身に小骨が多いため骨切りしてから調理する必要がある。特に関西向けに夏の出荷が多いが、秋～冬も多く漁獲され脂がのって美味。



ハモカツ

- 1 ボウルにハモすりみ、こいくちしょうゆ、みりんを入れ、よく混ぜる。
- 2 平らに形を整え、薄力粉、溶き卵、パン粉をつける。
- 3 180度くらいの油できつね色に揚げる。
- 4 好みの野菜を添える。

〈1人分の材料〉

ハモすりみ	50g
こいくちしょうゆ	1.8g
みりん	1.8g
薄力粉	5g
溶き卵	5g
水	1ml
パン粉	5g
揚げ油	適量
好みの野菜	



食物アレルギー表示



1人分の栄養価

エネルギー/187kcal
たんぱく質/13.1g
脂質/10.6g
食塩相当量/0.4g

ハモすりみ団子と白菜のスープ

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

ハモすりみ	20g
玉ねぎ	10g
パン粉	1.2g
塩	0.02g
白菜	25g
春雨	2.5g
にんじん	2g
小ねぎ	1.5g
だし汁	100ml
塩	0.17g
こいくちしょうゆ	3g
みりん	1g

1人分の栄養価

エネルギー/54kcal
たんぱく質/5.2g
脂質/1.2g
食塩相当量/0.67g



- 1 玉ねぎは細かいみじん切りにし、Aの材料と合わせてよく混ぜる。
- 2 春雨はゆでて戻し、水気をよく切って、3cm長さに切る。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3 なべにだし汁を加え、白菜、にんじんを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、ミンチを2こに丸めて入れる。春雨も加え、調味料を加えて味をととのえる。
- 4 最後に、小ねぎを散らす。

ハゲカワハギ

主な産地 県内各地

皮を剥いで料理することが名前の由来。白身の魚で大きな肝も美味で珍重される。同じカワハギ属では、県内では他にもウマズラハギやウスバハギ等も水揚げされる。



ハゲのワカメソース

- 1 ハゲは塩・こしょうして、薄力粉をつけ油でソテーする。
- 2 わかめは水でもどし、細かく切り、軽く水気をしぼっておく。
- 3 玉ねぎは薄切り、赤・黄パプリカも細く切る。
- 4 かつおだして玉ねぎを煮る。やわらかくなったらパプリカを加え、火が通ったら調味料を加える。最後にわかめをいれ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- 5 皿に盛り付けた①の上に④のソースをかける。



1人分の栄養価

エネルギー/101kcal
たんぱく質/10.7g
脂質/2.2g
食塩相当量/1.1g

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

ハゲ	50g
塩	0.2g
こしょう	0.02g
薄力粉	5g
油	2g
かつお節	0.5g
水	15ml
玉ねぎ	15g
赤パプリカ	3g
黄パプリカ	3g
砂糖	2g
うすくちしょうゆ	1.5g
カットわかめ	1g
片栗粉	1g
水	3ml

ハゲのスティックフライ

食物アレルギー表示



〈1人分の材料〉

ハゲ	30g
塩	0.1g
こしょう	0.02g
にんじん	10g
じゃが芋	10g
薄力粉	8g
カレー粉	0.2g
卵	12g
パン粉	12g
青のり	0.2g
揚げ油	適量
好みの野菜	

1人分の栄養価

エネルギー/175kcal
たんぱく質/9.8g
脂質/7.3g
食塩相当量/0.3g



- 1 ハゲは1.5cm角程度の棒状に切り、塩・こしょうをする。
- 2 にんじん・じゃが芋も1cm角程度の棒状に切る。じゃが芋は水にさらし、軽くゆでておく。
- 3 薄力粉にカレー粉を混ぜ、パン粉には青のりを混ぜておく。
- 4 ①のハゲ、②のにんじん、水切りしたじゃが芋に小麦粉・卵・パン粉をまぶし、1本ずつ揚げていく。
- 5 好みの野菜を添える。

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。



ボラのムニエルにんじんソース

- 1 ボラに塩をして、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ熱し、①を焼く。
- 3 にんじんは1cmの輪切りにして、柔らかくなるまでゆでる。
- 4 ゆでたにんじんにオレンジジュースを入れ、ミキサーにかける。
- 5 ④をあたためて、皿の中央に注ぐ。
- 6 ⑤の上に②を乗せ、周りにゆでたコーンとグリーンピースを散らす。

食物アレルギー表示



<1人分の材料>

ボラ(3枚おろし)……	50g
塩……………	0.5g
薄力粉……………	3g
油……………	3g
にんじん……………	25g
オレンジジュース……	30g
スウィートコーン(冷凍)	10g
グリーンピース(冷凍)……	8g

1人分の栄養価

エネルギー/140kcal
たんぱく質/10.9g
脂質/5.8g
食塩相当量/0.7g



ボラじゃが春巻き

<1人分の材料>

ボラ(3枚おろし)……	25g
じゃが芋……………	30g
玉ねぎ……………	15g
油……………	1g
塩……………	0.2g
こしょう……………	0.01g
ピサチーズ……………	5g
春巻きの皮……………	6g(1/2枚)
揚げ油……………	適量
ケチャップ……………	6g
薄力粉……………	適量
水……………	適量
好みの野菜……………	

1人分の栄養価

エネルギー/168kcal
たんぱく質/7.2g
脂質/9.7g
食塩相当量/0.7g

- 1 じゃが芋はゆでてつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒め塩・こしょうをする。
- 3 ②につぶしたじゃが芋とピサチーズを混ぜ合わせる。
- 4 春巻きの皮に③を広げ、スティック状に切ったボラを中心に乘せて巻き、水溶き薄力粉(分量外)でとめる。
- 5 鍋に油を入れて熱し、中温で色づくまで揚げる。
- 6 1本を1/4に切り、1人3切れずつ盛り付けケチャップを添える。
- 7 好みの野菜を添える。

食物アレルギー表示



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「豊後別府湾ちりめん」として県内外で高い評価。



チリメンドリア

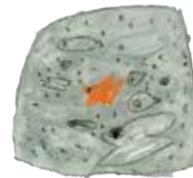
<1人分の材料>

米……………	10g
ごま……………	0.5g
チリメン……………	3g
玉ねぎ……………	10g
バター……………	2g
コンソメ……………	0.5g
薄力粉……………	3g
牛乳……………	10g
小松菜……………	5g
とろけるチーズ……………	2g

1人分の栄養価

エネルギー/90kcal
たんぱく質/3.5g
脂質/3.1g
食塩相当量/0.5g

- 1 ご飯を炊き、ごまを混ぜて、小さな丸いおにぎりを作る。
- 2 チリメンは湯をかけて塩抜きをする。
- 3 玉ねぎは薄切り。小松菜はゆでて細かく切り、水気をしっかりしぼっておく。
- 4 熱した鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、蓋をして蒸し煮にしてやわらかくしたら、チリメンとコンソメを加える。
- 5 味がしみたら、薄力粉をふり入れ牛乳でのばし、ホワイトソース状にして小松菜を合わせる。
- 6 ①のおにぎりを耐熱容器に入れ、上に⑤をかけ、チーズをのせて、オーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。



食物アレルギー表示



さつま芋とチリメンのあめがらめ

- 1 一晩水につけた大豆の水気を切る。
- 2 さつまいもはよく洗って皮ごとせん切りにする。水につけてあくを取り水気を切る。
- 3 ①、②、チリメンをサラダ油で揚げる。
- 4 鍋に黒砂糖、水あめを入れよく煮溶かし③をからめる。

<1人分の材料>

大豆……………	6g
さつま芋……………	30g
チリメン……………	5g
揚げ油……………	適量
黒砂糖(粉)……………	3g
水あめ……………	2g

1人分の栄養価

エネルギー/135kcal
たんぱく質/3.8g
脂質/6.3g
食塩相当量/0.2g



海苔 <ノリ>

主な産地 豊前海

海苔はビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素の宝庫。養殖で冬季に収穫される。中でも漁期始め（12月頃）に摘み取られた新物は柔らかく、香りや口どけが良いのが特徴。



かばやきそっくりさん

- 1 じゃが芋は皮をむいて、目の細かいサルの上にすりおろす。
(下に落ちた汁気は捨てる)
- 2 のりを3等分し①を1cm厚さに塗り広げる。
(この時、のりの端を少し空けておく)
- 3 中温に熱した油に、のりの方を下にして滑らすように落とし入れる。浮き上がってきたらひっくり返す。3~4回繰り返す。
- 4 たれはトロリとするまで煮つめ、③が熱いうちにはけで塗る。
- 5 1枚を4つに切って、盛り付ける。
好みの野菜を添える。

1人分の栄養価

エネルギー/66kcal
たんぱく質/1.1g
脂質/3.1g
食塩相当量/0.2g



<1人分の材料>

じゃが芋…………… 45g
焼きのり…………… 0.5g
揚げ油…………… 適量
たれ
こいくちしょうゆ… 1.5g
みりん…………… 1g
好みの野菜

お月見のり巻き

- 1 Aを煮立て、別の鍋に入れたマッシュポテトの素に回し入れふたをして3分蒸らす。
- 2 熱いうちによくかき混ぜ、カレー粉も加えさらに混ぜる。
- 3 ラップまたは巻きすの上に焼きのりを置き、②を厚さ1cm、幅はソーセージの長さに広げる。
- 4 薄力粉を薄くまぶしたソーセージを真ん中に置いて、のり巻きのように巻いていく。
- 5 薄力粉・溶き卵・パン粉の順にまぶし、高温の油で揚げる。
- 6 冷めてから⑤を6つに切り、好みの野菜を添える。(1人分は2切れ)

食物アレルギー表示



1人分の栄養価

エネルギー/210kcal
たんぱく質/6.0g
脂質/13.1g
食塩相当量/0.65g

<1人分の材料>

マッシュポテトの素… 12g
水…………… 20ml
バター…………… 2.0g
牛乳…………… 35g
カレー粉…………… 0.5g
魚肉ソーセージ…………… 25g
薄力粉…………… 0.3g
焼きのり…………… 1g
薄力粉…………… 0.5g
溶き卵 卵…………… 3g
水…………… 適量
パン粉…………… 2g
揚げ油…………… 適量
好みの野菜



天草 <テングサ>

主な産地
国東半島以南の県内各地

テングサという海藻はなく、紅藻類テングサ目海藻の総称。その中で、県内では主にテングサ属マクサが水揚げされる。ところてんや寒天の原料となる。



海藻と野菜のみそ和え風



1人分の栄養価

エネルギー/37kcal
たんぱく質/1.8g
脂質/0.4g
食塩相当量/0.8g

食物アレルギー表示



<1人分の材料>

天草…………… 3g
きゃべつ…………… 30g
にんじん…………… 5g
にら…………… 5g
赤みそ…………… 6g
砂糖…………… 2g
だし汁…………… 適量
A いりこ粉末…………… 0.2g
水…………… 2ml
酒…………… 1g
酢…………… 2g

- 1 天草はよく洗い水に1時間ほど浸しておく。浸した水ごと中火にかけ沸騰直前で火を止め、粗熱がとれるまでそのまましておく。粗熱が取れたらよく水気を切り食べやすい大きさに切る。
- 2 きゃべつはざく切り、にんじんはせん切り、にらは短く切る。
- 3 ②を熱湯でさっとゆで水切りをする。
- 4 Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- 5 ①と③を色よく器に盛り、④を上からかける。

海の香り オニオンリング

食物アレルギー表示



- 1 天草はよく洗い、水に1時間ほど浸しておく。浸した水ごと中火にかけ沸騰直前で火を止め、粗熱がとれるまでそのまましておく。粗熱が取れたらよく水気を切り細かく切る。
- 2 玉ねぎは0.5cm程度の輪切りにする。
玉ねぎにまぶし分の薄力粉をまんべんなくからめる。
- 3 天草・青のり・薄力粉・片栗粉・水・かつお削り粉を混ぜ合わせる。
- 4 揚げ油を180度に熱する。
②の玉ねぎを③にからませカラッと
するまで2分~3分揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー/171kcal
たんぱく質/1.6g
脂質/13.1g
食塩相当量/0.0g

<1人分の材料>

天草…………… 0.8g
玉ねぎ…………… 40g
薄力粉(まぶし分)…………… 2g
青のり…………… 0.1g
薄力粉…………… 5g
片栗粉…………… 2.5g
水…………… 適量
かつお削り粉…………… 0.6g
揚げ油…………… 適量

イリコ

主な産地
別府湾・豊後水道

カタクチイワシの煮干しをイリコと呼ぶ。だしとして主に使われるが、うまみ成分のイノシン酸がたっぷり含まれているのでそのままでも美味。



イリコ入りせんべい

〈1人分の材料〉

ごはん	33g
片栗粉	3g
イリコ	6g
黒ゴマ	1g
揚げ油	適量

1人分の栄養価

エネルギー	148kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.3g



- 1 イリコを粉碎する。
- 2 ごはんと片栗粉とイリコを混ぜたごはん粒がつぶれるように叩きませる。
- 3 ②に黒ゴマを混ぜ合わせる。
- 4 ③をクッキングシートに挟み麺棒で薄く伸ばします。
- 5 薄く平らにのばし好みの形に整える。
- 6 油を180度に熱しカリカリになるように揚げる。

県下各地で見ることが出来る身近な海藻。生ワカメは1月～4月頃水揚げされる。葉体のほか、めかぶや茎も食用となりそれぞれ美味。

ワカメ

主な産地 県内各地

ワカメ入りごま餅

1人分の栄養価

エネルギー	182kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.8g
食塩相当量	0.06g

〈1人分の材料〉

白玉粉	20g
小豆あん	20g
乾燥ワカメ	1g
水	適量
炒りごま	5g
油	5g

- 1 乾燥ワカメはフードプロセッサーなどで粉にしておく。
- 2 白玉粉に、粉わかめを入れ、耳たぶの固さによくこねる。
- 3 ②にあんこを入れ餅をつくる。
- 4 炒りごまを皿に広げ、③の餅を上から押し付け、裏返して両面にごまをたっぷりつける。
- 5 油で焦げ目がつくまで両面を焼く。



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。



ヒジキとにんじんのきなこもち

1人分の栄養価

エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.1g



〈1人分の材料〉

うるち米	10g
もち米	10g
乾燥ヒジキ	1g
にんじん	10g
きなこ	2g
A 砂糖	2g
塩	0.1g

- 1 うるち米ともち米を合せて研ぎ、炊飯器に入れ普通炊きの水量にセットする。
- 2 ヒジキは水に戻し、洗って水を絞る。にんじんはすりおろす。
- 3 30分したら①に②を入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったたら、すりこぎでつぶし、もち状に丸める。
- 5 Aを混ぜ合わせ、④にまぶす。

佐賀県では新芽の伸びる1月中旬から3月中旬に漁が解禁される。ねばねばが特徴で、近年、健康食材として人気急上昇中。



クロメ

主な産地
大分市佐賀関、臼杵市、津久見市

おから団子のクロメソースかけ～揚げたこ焼き風～

- 1 乾燥おからはボウルにいれ、水を加え、おからにする。
(メーカーにより、乾燥具合が異なるため、水はその時に調整)
- 2 きゃべつはみじん切り、小ねぎは小口切り、紅生姜もみじん切り。
- 3 ①に②のきゃべつ、小ねぎ、紅生姜とチリメン、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- 4 たこ焼き風にしっかり握って丸め、片栗粉をうすくまぶし、揚げ油(180～190度)でからりと揚げる。(入れ始めは高めの190～200度くらい)
- 5 お好み焼きソースに手で小さく折った乾燥クロメを加えさっと混ぜたらしばらくそのまま置く。(盛り付ける約20分くらい前に混ぜる)
- 6 ④に⑤のソースをかけ、マヨネーズ、かつお節をかける。

〈1人分の材料〉

乾燥おから	6g
水	30ml前後
きゃべつ	10g
小ねぎ	1.5g
紅生姜	1.5g
チリメン	1.5g
片栗粉	6g
片栗粉	1.5g
揚げ油	適量
お好み焼きソース	9g
乾燥クロメ	0.2g
マヨネーズ	1.5g
かつお節	0.3g

1人分の栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	6.5g
食塩相当量	0.7g

食物アレルギー表示



乾燥クロメはそのまま使用するため、衛生管理の整った店で購入しましょう!

海苔ジャムトースト

〈1人分の材料〉

- 食パン…………… 20g
- 焼きのり…………… 0.5g
- 水…………… 10ml
- 三温糖…………… 2g
- クリームチーズ…………… 5g
- かぼす果汁…………… 1g

食物アレルギー表示



1人分の栄養価

エネルギー/79kcal
たんぱく質/2.5g
脂質/2.5g
食塩相当量/0.4g

- 食パン（10枚きり）は半分に切り、軽くトーストする。
- 焼きのりは小さくちぎり、水と共に鍋で煮立て、三温糖を加え佃煮状になるまで煮詰める。
- クリームチーズはレンジでやわらかくして、かぼす果汁を加えなめらかにする。
- ①のパンに③のクリームチーズをぬり、②の海苔ジャムをぬる。

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。

干しアミのふりかけ



〈1人分の材料〉

- ゆかり…………… 0.2g
- かつお節…………… 1.7g
- 干しアミ…………… 1g
- 白ごま…………… 0.5g
- 焼きのり…………… 0.1g
- 塩…………… 0.1g

1人分の栄養価

エネルギー/12kcal
たんぱく質/2.1g
脂質/0.4g
食塩相当量/0.15g

- 白ごまをフライパンでから炒りし、次にかつお節、干しアミを加え焦がさないように、炒ってパリッとさせる。
- 続いてのりを手でもんで、小さくちぎって入れ混ぜて火を止める。
- ボウルに移し、手でもんで細かくし、ゆかり、塩を混ぜる。

食物アレルギー表示



レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)

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。



まき網漁業 (夜間、光で魚を集めて大きな網で囲い、漁獲する)

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

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

イリコ



カタクチイワシの煮干しをイリコと呼ぶ。だしとして主に使われるが、うまみ成分のイノシン酸がたっぷり含まれているのでそのままでも美味。カタクチイワシの加工品は種類が多く、イリコの他にチリメン(稚魚を塩茹でして乾燥したもの)や田作り(幼魚の素干し品)、丸干しなどがある。

県内では、別府湾での船曳き網漁業による水揚げが多く、豊後水道の佐伯湾や米水津湾でも多く水揚げされる。



船曳き網漁業(2隻の船で網を曳いて漁をする)

主な産地 / 別府湾、豊後水道
出荷時期 / 5~1月

カワハギ



県内ではほぼ年間を通じて漁獲され、養殖もされている。身は脂肪が少なく歯ごたえがある白身で、刺身や煮付け、フライ等どんな料理にもあう。大きな肝も美味で珍重される。皮を剥いて料理することが名前の由来となっている。

同じカワハギ属では、県内では他にもウマズラハギ、ウスバハギ等も水揚げされる。



左からカワハギ、ウスバハギ、ウマズラハギ

主な産地 / 県内各地
サイズ / 300~700g
出荷時期 / ほぼ周年

クロメ



主産地である大分市佐賀関では新芽の伸びる1月中旬から3月中旬に漁が解禁される。カマで軟らかく伸びたクロメの新芽を刈り取っていき、取ったクロメは2~3枚ごとに1本の棒状に巻かれ、出荷される。

刻んだものに醤油とカボスなどをかけ、またはみりん醤油、ゴマなどをかけて食べたり、味噌汁や吸い物に入れて食べるのが一般的。

ねばねばが特徴で、近年、健康食材として人気急上昇中。



クロメ巻きの様子

主な産地 / 大分市佐賀関、白杵市、津久見市
出荷時期 / 1~3月 (乾燥クロメは周年)

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、大分市佐賀関で漁獲される「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。



さばのりゅうきゅう

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

レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)

サワラ



成長とともにサゴシ→サワラと呼び名が変わる出世魚。大きいものは体長1メートルに達する。県内では主に秋から冬に漁獲される。瀬戸内海全域で資源管理の取組が行われており、県内でも休漁等のほか、稚魚の放流事業も行われている。

身は軟らかく身割れし易いため扱いは丁寧に行い、刺身のほか、塩焼き、照り焼き、味噌漬けなどにして食べると美味。

主な産地 / 国東半島周辺、別府湾
サイズ / 1~4kg
出荷時期 / 9~1月



サワラの稚魚

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(こち)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「くにさき銀たち」「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

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。釜でゆでたあと乾燥し、製品となる。ゆでた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

テングサ



テングサはところてんや寒天の原料となるもので、紅藻類テングサ目海藻の総称。県内ではテングサ属マクサの水揚げが多い。もともとは赤紫色だが、水さらしと天日乾燥を繰り返すことで脱色され薄い茶色になる。通常この状態で直売所等において販売されている。

テングサを煮出して濾し、冷やし固めて、ところてんとして食べるのが一般的。食物繊維たっぷり、低カロリーな健康食品。

主な産地 / 国東半島以南の県内各地
出荷時期 / 4~8月



漁港での天日干しの様子

海苔



海苔の養殖は種を付けた養殖用の網を海中にひろげ、海苔の芽を育ていく。12月~3月頃に15~20cm程に育った海苔の芽を網から摘み取り収穫する。収穫した海苔を抄き、成形・乾燥してようやく見慣れた四角い乾海苔ができあがる。県内では古くは大分市の鶴崎や大在などの別府湾、国東半島周辺でも養殖されていたが、現在では中津市と宇佐市のみ。海苔はビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素の宝庫。中でも漁期始め(12月頃)に摘み取られた新物は柔らかく、香りや口どけが良いのが特徴。

主な産地 / 中津市、宇佐市
出荷時期 / 12~3月 (乾海苔は周年)



極寒の中の収穫作業

レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)

ハモ



細長い体で大きな口を持ち、あごには鋭い歯が並ぶ。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様々に利用できる。

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

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、脂の乗りのよい「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「かぼすブリ」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「かぼすブリ」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のものも)
出荷時期 / 10~4月



ブリ養殖イクス

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、目の周辺の脂鱗(しけん)が白くこり、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けし乾燥したものの。

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)



脂鱗(目にかかっている透明の膜)

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、新芽を刈りとるため、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、主にお土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、アミを塩漬けにした「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」

ワカメ



ワカメは県内各地で見ることが出来る身近な海藻の一つ。寿命は1年で、春の終わりごろに成熟したワカメのメカブから小さな孢子が海中に放出され、この孢子が発芽し、暑い夏を休眠して乗り越え、秋を過ぎて水温の低下とともに急激に成長し、年明けには海中でゆらめくワカメを見ることができる。

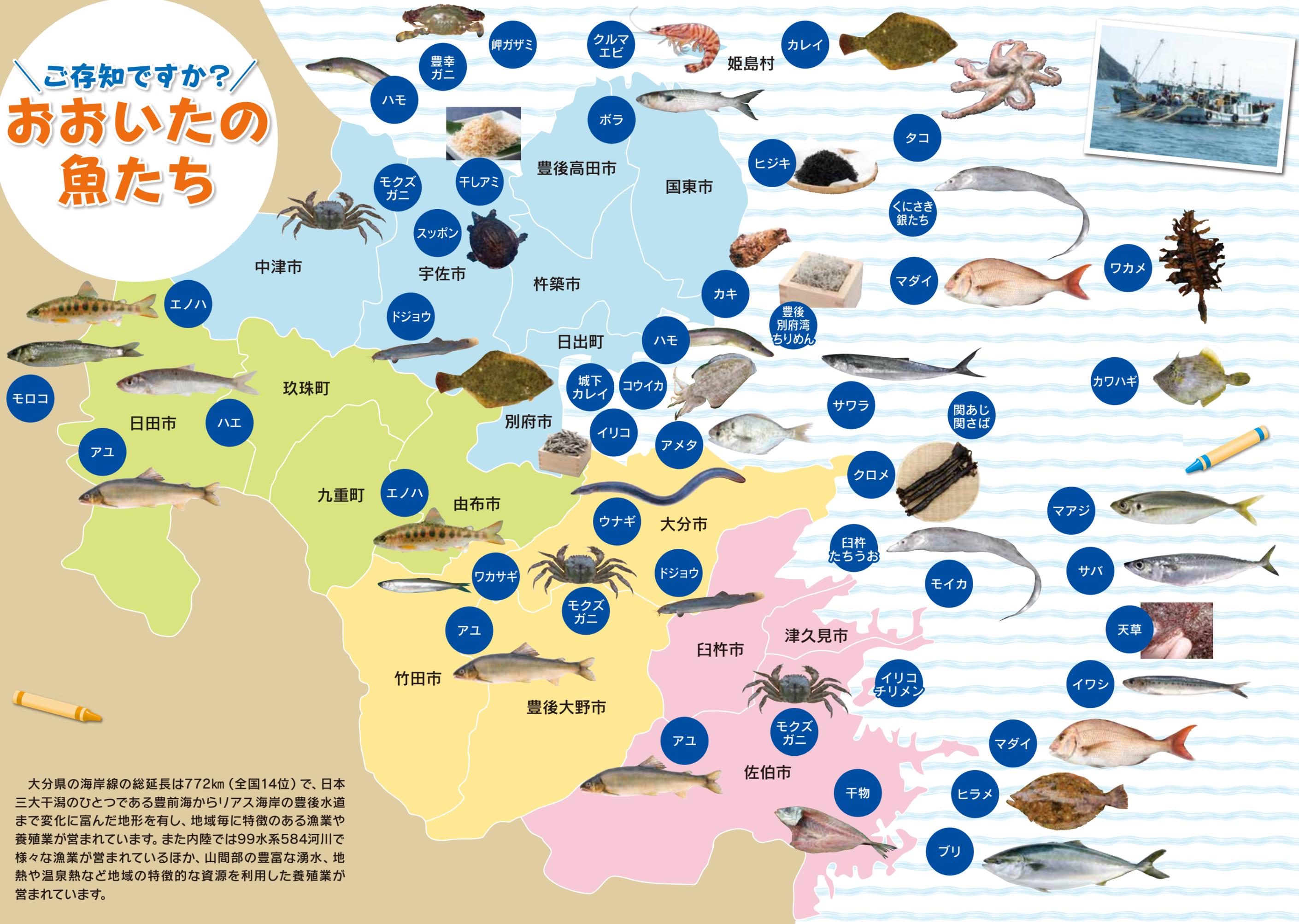
ワカメは葉体のほか、めかぶや茎も食用となりそれぞれ美味。一般には生ワカメより、乾燥ワカメや塩蔵品で見ることの方が多い。

主な産地 / 県内各地
出荷時期 / 1~4月 (乾燥ワカメ、塩蔵品は周年)



めかぶ

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14位) で、日本三大干潟のひとつである豊前海からリアス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。