

烏賊<イカ>

主な産地 県内各地

コウイカ類とツツイカ類に大別され、コウイカ類では、コウイカやカミナリイカ、シリヤケイカなど、ツツイカ類では、ケンサキイカ、アオリイカ（モイカとも呼ばれる）、スルメイカなどが県内で水揚げされる。



1人分の栄養価
エネルギー/335kcal
たんぱく質/19.4g
脂質/6.7g
食塩相当量/2.3g

ika's menu

イカとタラコの Pasta

<1人分の材料>

- スパゲッティ（乾）…… 60g
- イカ …………… 40g
- 玉ねぎ …………… 30g
- たらこ …………… 15g
- マーガリン …………… 5g
- 昆布茶 …………… 2g
- 塩 …………… 0.1g
- こいくちしょうゆ …… 1g
- レモン果汁 …………… 2g
- ブロッコリースプラウト・ 5g

- 1 スパゲッティを茹でる。
- 2 イカを食べやすい大きさに切る。
- 3 玉ねぎをうすくし切りにする。
- 4 ブロッコリースプラウトを食べやすい大きさに切る。
- 5 イカ、玉ねぎ、たらこをマーガリンで炒める。
- 6 ⑤にAを加える。
- 7 ⑥にスパゲッティを加える。
- 8 ⑦を皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを散らす。



ika's menu

イカと豆苗の カボスポン酢蒸し

<1人分の材料>

- イカ …………… 40g
- 豆苗 …………… 30g
- パプリカ（黄） …… 10g
- 油 …………… 1g
- A かぼすポン酢 …… 7g
- 七味唐がらし …… 少々



1人分の栄養価
エネルギー/97kcal
たんぱく質/10.5g
脂質/2.8g
食塩相当量/0.9g

- 1 イカを細く食べやすい大きさに切る。
- 2 豆苗、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにクッキングシートを敷き、イカ、豆苗、パプリカを入れ蓋をして蒸す。
- 4 火を止め、③とAを和える。
- 5 ④を皿に盛り付ける。



おおいたで水揚げされるイカたち

県内では、色々なイカが水揚げされます。大きく分けると、硬い甲を持つコウイカ類と薄い軟甲を持つツツイカ類に分けられます。前者ではコウイカ、シリヤケイカなどがあり、後者はケンサキイカ、アオリイカ（モイカ）、ジンドウイカ類（小イカ）などがあります。コウイカやアオリイカは秋から春、ケンサキイカは夏、ジンドウイカ類は春から夏にかけて多く獲れます。季節毎に新鮮なイカを使って料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



コウイカ

甲の先端に針状の突起があることから、ハリイカと呼ばれたり、スミが多いのでスミイカとも呼ばれます。



ケンサキイカ

夏に水揚げされるイカで、高値で取引されます。名前の通り胴の形が剣の先のように細長い形をしている。



ジンドウイカ類

6~10cmぐらいの細長い小型のイカでベイイカとも呼ばれます。

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。



Hijiki's menu

アミヒジキごはん

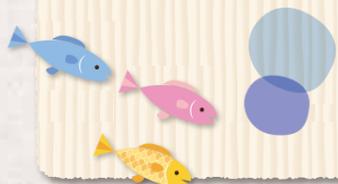
〈1人分の材料〉

干しヒジキ…………… 1g
干しアミ…………… 10g
みりん…………… 3g
こいくちしょうゆ…………… 3g
小ねぎ…………… 4g
ごはん…………… 150g



1人分の栄養価
エネルギー/286kcal
たんぱく質/8.7g
脂質/0.8g
食塩相当量/0.7g

- 1 干しヒジキは水に戻しておく。鍋に調味料を入れ、水切りしたヒジキ、干しアミに味をつける。(汁気がなくなるまで)
- 2 炊き上がったごはんに、①を混ぜ、小口切りのねぎをちらす。



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。



Chirimén's menu

チリメン入り ピザ風ハッシュドポテト

〈1人分の材料〉

じゃがいも…………… 70g
チリメン…………… 2g
こしょう…………… 0.02g
ベーコン…………… 10g
とろけるチーズ…………… 10g
バター…………… 3g
パセリ…………… 0.5g



1人分の栄養価
エネルギー/154kcal
たんぱく質/5.5g
脂質/9g
食塩相当量/0.7g

- 1 じゃがいもは皮をむき、丸のまま水につけておく。
- 2 ベーコンはせん切りにして、フライパンでカリカリに焼く。
- 3 じゃがいもを2～3mm位の太めのせん切りにし、ボウルに入れて(水にさらさない)チリメンを加え、こしょうを振って混ぜ合わせる。(じゃがいものせん切りが大きいとくっつきにくい)
- 4 フライパンにバターを溶かし、③を入れフライ返しで押さえてまとめ、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- 5 焼き色がついたら、裏返す。チーズをのせ、パセリのみじん切りを散らし、ふたをして、さらに2～3分焼く。

Hijiki's menu

ヒジキとソバの 生姜酢和え

〈1人分の材料〉

干しヒジキ…………… 2g
きゅうり…………… 20g
にんじん…………… 8g
かにかまぼこ…………… 8g
油揚げ…………… 3g
干しソバ…………… 5g
酢…………… 4g
うすくちしょうゆ…………… 3g
A 砂糖…………… 1.8g
ごま油…………… 0.4g
しょうが汁…………… 1g



1人分の栄養価
エネルギー/59kcal
たんぱく質/3g
脂質/1.6g
食塩相当量/0.8g

- 1 干しヒジキは水に戻してさっと下ゆでしておく。にんじんはせん切りにして、さっとゆでしておく。きゅうりは輪切り、油揚げは油抜きして短冊切り、干しソバは5cm位の長さに切ってゆでしておく。
- 2 Aの調味料を合わせて①を混ぜ、盛り付ける。

Chirimén's menu

チリメンとじゃがいもの お焼き

〈1人分の材料〉

チリメン…………… 3g
ポテトチップス…………… 5g
じゃがいも…………… 30g
上新粉…………… 10g
水…………… 3ml
A こいくちしょうゆ…………… 1g
みりん…………… 1g
油…………… 2g



1人分の栄養価
エネルギー/111kcal
たんぱく質/2.1g
脂質/3.9g
食塩相当量/0.3g

- 1 じゃがいもをゆでて、上新粉を加えてつぶす。
- 2 ①にチリメンとポテトチップス、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 ②を円形で1cmの厚みにまとめる。
- 4 オープンの天板に並べ油をかけて180℃で10分焼く。
- ★ 水の代わりに牛乳でもよい。



鰻〈八モ〉

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。

Hamo's menu

1人分の栄養価
エネルギー/152kcal
たんぱく質/13.3g
脂質/8.1g
食塩相当量/1.1g
※青じそは除く

揚げ八モの梅風味

〈1人分の材料〉

- 八モ短冊切り…………… 60g
- 片栗粉…………… 3g
- 揚げ油…………… 適量
- A { 梅肉…………… 5g
- 砂糖…………… 2g
- 水…………… 10ml
- 酢…………… 5g
- カリカリ梅…………… 0.5g
- 青じそ…………… 1枚



- 1 八モは片栗粉をつけ、185℃の油で2分半、揚げる。
- 2 Aを合わせて煮立たせ、たれを作る。
- 3 カリカリ梅は、種をとり、細かくきざむ。
- 4 揚げた八モとたれ、カリカリ梅をあわせる。



Hamo's menu

1人分の栄養価

エネルギー/570kcal
たんぱく質/20.3g
脂質/21.6g
食塩相当量/1.8g

〈1人分の材料〉

- 八モ (冷凍)…………… 60g
(20g×3切れ)
- 酒…………… 5g
- 薄力粉…………… 5g
- 揚げ油…………… 適量
- 白ねぎ…………… 6g
- こいくちしょうゆ…………… 10g
- 酒…………… 5g
- たれ { 砂糖…………… 4g
- ごま油…………… 4g
- すりごま…………… 9g
- 甘酢生姜…………… 7g
- レタス…………… 7g
- 青じそ…………… 1g
- ごはん…………… 150g

八モ丼ごま風味

- 1 八モは酒で下味をつける。
- 2 薄力粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 白ねぎをみじん切りにし、調味料と合わせ、タレを作る。
- 4 レタス、青じそをそれぞれせん切りにする。
- 5 ごはんを器に盛りつける。その上に、レタスと青じそをちらし、甘酢生姜を添える。
- 6 揚げた八モとタレをフライパン又は鍋に入れてからめる。(八モがくずれやすいので、短時間でからめる。)
- 7 ハモを器に盛り付け、残っているタレをかける。

Hamo's menu

八モつみれ団子の洋風茶碗蒸し

〈1人分の材料〉

- 卵…………… 25g
- だし汁 (かつお節)…………… 100ml
- A { 塩…………… 0.8g
- うすくちしょうゆ…………… 1.5g
- 八モつみれ団子 約20g(3個)
- しめじ…………… 8g
- ブロッコリー…………… 20g
- プロセスチーズ…………… 10g
- スイートコーン…………… 8g



1人分の栄養価

エネルギー/118kcal
たんぱく質/11.5g
脂質/6.4g
食塩相当量/1.6g

- 1 卵をときほぐし、冷まただし汁を加え泡立たないように混ぜ、塩、うすくちしょうゆで味をととのえる。
- 2 ①を目の細かい網かこし布でこしておく。
- 3 ブロッコリーは小房に分けに分け、しめじは石づきの部分をとり、軽く洗っておく。
- 4 チーズは1cm角に切り、スイートコーンは水を切っておく。
- 5 器に八モつみれ団子と③④の具を入れ静かに卵液を入れる。
- 6 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、15分から20分蒸す。

鯉〈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。



1人分の栄養価
 エネルギー/212kcal
 たんぱく質/20.0g
 脂質/15.5g
 食塩相当量/0.7g
 ※添えの野菜は除く

Buri's menu

〈1人分の材料〉

- ブリ中おち 60g
- 玉ねぎ 10g
- ピーマン 6g
- にんじん 6g
- 生椎茸 2g
- しめじ 2g
- 麩 4g
- 卵 12g
- 牛乳 10g
- 塩 0.3g
- 黒こしょう 0.05g
- ケチャップ 9g
- 濃いめのだし汁 9ml
- 好みの野菜

中おちのミートローフ

- 1 野菜は全部粗みじんに切る。麩はくずしておく。
- 2 ケチャップ・だし汁を合わせておく。
- 3 ポウルに中おち・①・卵・牛乳・塩・黒こしょうをよく混ぜ合わせ焼型につめる。
- 4 表面に油を塗り、180℃に熱したオーブンで30分焼く。付け合わせの野菜を用意する。
- 5 焼きあがったら切り分け、ソースをかける。



Buri's menu

根菜の薄味煮 ブリそぼろあんかけ

〈1人分の材料〉

- (冷凍)和風野菜 75g
- 早煮昆布(乾) 3g
- 白だし 1.5g
- 水
- 早煮昆布の戻し汁 } 50ml
- ブリ中おち 25g
- だし汁 50ml
- こいくちしょうゆ 4.5g
- 砂糖 2.5g
- みりん 2.5g
- しょうが(すりおろし) 1.5g
- 片栗粉 3g
- 水 6ml

そぼろあん



1人分の栄養価
 エネルギー/133kcal
 たんぱく質/6.7g
 脂質/4.8g
 食塩相当量/1.1g

- 1 早煮昆布は水で戻し、むすぶ。
- 2 早煮昆布の戻し汁と足りなければ水を加え、白だしを加えて、早煮昆布と野菜を弱火でコトコトと煮る。
- 3 煮汁が少し残る位まで煮て、そのまま冷まし味を含ませる。そぼろあんの材料をなべに入れ、箸で混ぜながら煮る。
- 4 煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に野菜と早煮昆布を盛りつけ、そぼろあんを上からかける。
- ★ 野菜は他にも大根、ごぼう、こんにゃくでもOK!

Buri's menu

ブリカツの中華風揚げ浸し

〈1人分の材料〉

- ブリカツ 60g
- 柚子 10g
- 白ねぎ 30g
- 揚げ油 適量
- 酢 2.5g
- こいくちしょうゆ 10g
- 砂糖 12g
- ごま油 1.5g

1人分の栄養価
 エネルギー/275kcal
 たんぱく質/11.3g
 脂質/15.4g
 食塩相当量/1.5g



- 1 柚子は5mm幅の輪切りにして種を取り、白ねぎは縦半分にして2mm幅の斜め切りにする。
- 2 Aを合わせ、柚子を加える。
- 3 ブリカツを180℃に熱した揚げ油で揚げる。
- 4 ③を熱いうちに②につけ、白ねぎを加え、全体がつかないようにして、しばらく置く。
- 5 ④を器に盛る。



1人分の栄養価
 エネルギー/216kcal
 たんぱく質/15.2g
 脂質/14.1g
 食塩相当量/0.7g

Buri's menu

ブリと椎茸のオーブン焼き

〈1人分の材料〉

冷凍ブリ切り身 …… 60g
 塩 …… 0.2g
 生椎茸 …… 15g
 A { こいくちしょうゆ …… 3g
 みりん …… 3g
 七味唐からし …… 少々
 薄力粉 …… 6g
 卵 …… 40g
 油 …… 1g
 白ねぎ …… 10g

- 1 ブリに塩をまぶし時間を置き、水分を拭き取る。
- 2 生椎茸を厚さ3~4mmのそぎ切りにする。
- 3 ブリ、生椎茸にAで下味をつける。
- 4 ブリに薄力粉をまぶす。
- 5 フライパンに油をひき、半熟の炒り卵を作る。
- 6 クッキングシートに④のブリを並べ、⑤の卵、②椎茸の順にのせる。
- 7 ⑥を200℃に熱したオーブンで10~15分焼く。
- 8 ⑦を皿に盛り付け、上から白ねぎをのせる。



Buri's menu

ブリのクリームチーズ和え

〈1人分の材料〉

冷凍ブリ切り身 …… 40g
 塩 …… 0.1g
 こしょう …… 少々
 酒 …… 2g
 薄力粉 …… 3g
 オリーブオイル …… 2g
 玉ねぎ …… 15g
 A { (冷) コーン …… 5g
 小ねぎ …… 3g
 クリームチーズ …… 15g
 B { マヨネーズ …… 6g
 こいくちしょうゆ …… 1g
 練りわさび …… 2g
 パプリカパウダー …… 少々

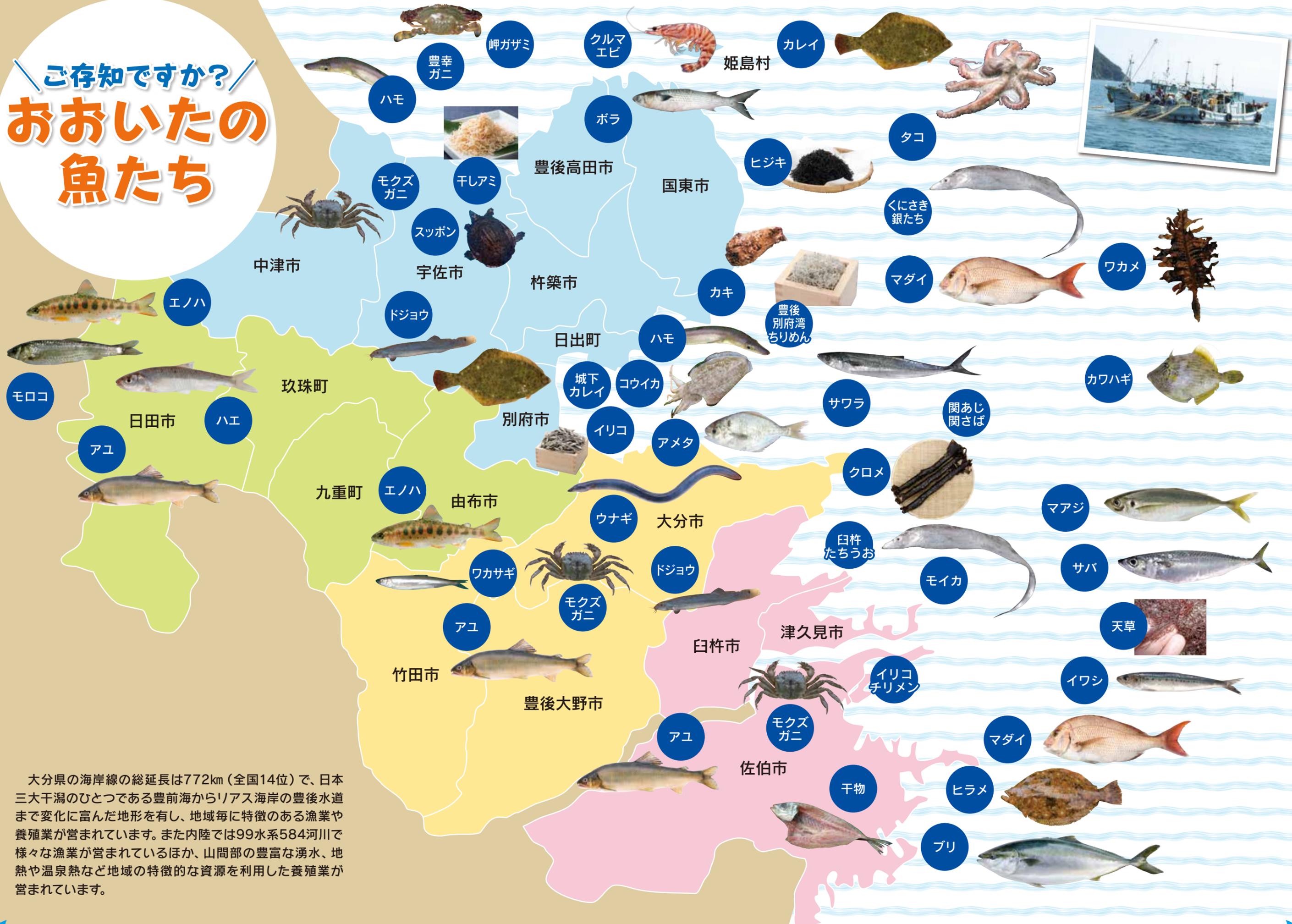
- 1 ブリを3切れに切る。
- 2 ブリに塩、こしょう、酒で下味を付ける。
- 3 ブリの水分を拭き取り、薄力粉をつけオリーブオイルで焼き、冷ましておく。
- 4 玉ねぎを粗みじんに切り、水にさらし、水気を切る。
- 5 小ねぎを小口切りにする。
- 6 Bを混ぜ、さらにブリ、Aを加えて混ぜる。
- 7 皿に⑥を盛り付け、上にパプリカパウダーをふる。

1人分の栄養価

エネルギー/246kcal
 たんぱく質/9.9g
 脂質/19.1g
 食塩相当量/0.6g



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。

レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)

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。

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、漁獲する)

アメタ

目の後ろの方に黒い斑紋があり、いぼのように見えることからイボダイと呼ばれる。県内では、「あめた」と呼ぶことが多い。体表からねばねばした粘液を出し、これが鮮度のバロメーターとなる。粘液が多く透明なら鮮度が高い。

産卵は夏で、稚魚はクラゲの触手付近で生活して敵から身を守り、成長すると海底付近に移る。県内では秋に別府湾で小型底曳網や刺網、定置網で漁獲される。白身の魚で塩焼きや煮付けで食べることが多いほか、干物もおいしい。

主な産地 / 杵築市、日出町、別府市、大分市
サイズ / 100~200g
出荷時期 / 9~11月



小型底曳網漁業
(1隻の船で袋状の網を曳いて、海底付近の魚を漁獲する)

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。

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

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

イカ

硬い甲を持つコウイカ類と薄い軟甲を持つツツイカ類に大別される。県内で水揚げされるコウイカ類は、コウイカやカミナリイカ、シリヤケイカなどがあり、ツツイカ類では、ケンサキイカ、アオリイカ(モイカとも呼ばれる)、スルメイカ、ジンドウイカなどがある。

イカはバランス良くタンパク質を含み、しかも低脂肪でビタミンを豊富に含んでいるため、万人から好まれる魚介の一つ。刺身や煮付け、焼きもの、唐揚げ、天ぷらと何にでもあうほか、干物や塩辛、さきイカなど加工品としても多く利用されている。

主な産地 / 県内各地
サイズ / 10g(ジンドウイカ)~1kg
出荷時期 / コウイカ(10~4月)、ケンサキイカ(6~8月)、アオリイカ(9~5月)



アオリイカの一晩干し作り

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

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

小エビ

県内で水揚げされる小エビは、アカエビ、サルエビ、トラエビ、キシエビなどがある。小型底曳網で周年漁獲され、特に初夏から秋が水揚げが多い。大きなものは塩茹で、小さいものはかき揚げにするのが一般的。また、一部はえびせんなどの加工原料に回る。宇佐の特産品である「かちえび」は、この小エビを塩茹でした後、乾燥させ殻を取ったもの。

主な産地 / 県内各地
サイズ / 5~10g
出荷時期 / 6~10月



水揚げ直後の小エビ
(ここからエビだけを選び分け出荷する)

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。皮を剥いで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。

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



左からカワハギ、ウスバハギ、ウマズラハギ

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

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な利用ができる。

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

レシピ集に登場した県産水産物 (あいうえお順)

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

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

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」

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けし乾燥したものである。

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)

レシピ集に登場した県産の加工品のご紹介

大分県産ブリ中おち



1袋1kg入り
(真空パック、冷凍)

大分県産ブリ切り身



1袋5個入り
(60g/個、冷凍)

大分県産ブリカツ



1袋5個入り
(50g/個、冷凍)

大分県産ハモ骨切り



1袋500g入り
(1～2尾/袋、真空パック、冷凍)

大分県産ハモつみれ団子



1袋1kg入り
(6～8g/個、120個以上入り、冷凍)

取扱店

詳細はお店にお問い合わせください。

■株式会社 大給
☎097-556-7500 (担当 糸永)

■ハウディ大分食品㈱
☎097-535-7735 (担当 山口)

《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
大分市保健所

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
ハウディ大分食品㈱

●レシピ担当

大分支部: 上田 由美 / 小野 秀子 / 吉澤恵理子
別府支部: 佐藤ともゑ / 甲斐 智絵
北部支部: 岩男 寿子 / 長岡加寿子
西部支部: 明石 英子 / 藤原はるみ
東部支部: 衛藤 寿恵 / 佐藤 和美 / 工藤 理絵
南部支部: 佐藤 ソノ / 神田 京子 / 中野 悦子
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 / 小代 京子 / 小野 秀子
甲斐 智絵 / 鍵小野幸子 / 工藤 理絵
佐々木史子 / 佐藤 和美 / 佐藤 ソノ
佐藤ともゑ / 長岡加寿子 / 藤原はるみ
森崎 弘子 / 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)

キラリと跳ねる!! 豊の国を彩るおおいの魚たちレシピ集 3

発行日 / 平成29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)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