

# 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。



## サワラのお好み風ソース焼き

- 1 フライパンに油を熱し、サワラを両面こんがり焼く。
- 2 ウスターソースを加え、からめる。
- 3 紅生姜をみじん切りにし、マヨネーズ、青のりと一緒に混ぜる。
- 4 好みの野菜を添え、②のサワラを盛る。上から③のソースをかける。

1人分の栄養価  
エネルギー/214kcal  
たんぱく質/14.5g  
脂質/15.3g  
食塩相当量/1.4g

調理時間



### 〈2人分の材料〉

サワラ3枚おろし …… 70g×2切れ  
油 …… 小さじ1  
ウスターソース …… 大さじ1  
マヨネーズ …… 大さじ1・1/2  
紅生姜 …… 10g  
青のり …… 小さじ1/2  
好みの野菜

## サワラバーグの オクラみそマヨネーズ

### 〈2人分の材料〉

サワラ …… 1切れ(70g)  
酒 …… 小さじ2  
じゃがいも …… 120g  
玉ねぎ …… 40g  
油 …… 小さじ1  
スイートコーン(缶) …… 20g  
塩・こしょう …… 少々  
牛乳 …… 小さじ2  
油 …… 大さじ1  
オクラ …… 40g  
マヨネーズ …… 大さじ2  
みそ(白) …… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/4  
牛乳 …… 小さじ1

1人分の栄養価  
エネルギー/299kcal  
たんぱく質/9.8g  
脂質/20.8g  
食塩相当量/1.9g

調理時間



- 1 サワラは耐熱容器に入れて酒をふって、ラップをして電子レンジ(500W)に1分かける。粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、ほぐしておく。
- 2 じゃがいもは茹でてつぶしておく。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。
- 4 ①～③にスイートコーン、塩・こしょう、牛乳を加えて混ぜ合わせ4等分にして、小判型に形をととのえる。
- 5 オクラはさっと茹でて、細かく刻んでAと混ぜ合わせる。
- 6 フライパンに多めの油を熱し、④を入れ表面に焼き色がつくまで両面を焼く。
- 7 皿に盛り、⑤のオクラみそマヨネーズをかける。

# 加工品を使って



## じゃこ天そうめん

- 1 アジは1センチ幅に切る。じゃこ天は2～3mm幅のうす切り。干し椎茸は水で戻し、軸をとり、せん切りにする。乾燥きくらげはぬるま湯で戻し、石突きを除き、せん切りにする。にんじん、生姜も皮をむき、せん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に水(干し椎茸の戻し汁)を入れ、沸騰したら、干し椎茸、きくらげ、生姜を入れ煮る。
- 3 調味料を加え、味をととのえる。
- 4 そうめんを表示どおりに茹で、ザルに打ち上げ、冷水で洗い、器に盛る。(そうめんは玉とりして器にもると、後で食べやすい。)
- 5 そうめんを容器に入れ、つけだれを添えて小ねぎをふる。

### 〈2人分の材料〉

そうめん(乾) …… 3束(150g)  
アジ3枚おろし …… 50g  
じゃこ天 …… 50g  
干し椎茸 …… 中2枚  
乾燥きくらげ …… 3g  
にんじん …… 10g  
生姜 …… 10g  
水 …… 150ml  
(干し椎茸の戻し汁)  
濃い口しょうゆ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
小ねぎ …… 1本

1人分の栄養価  
エネルギー/374kcal  
たんぱく質/18.3g  
脂質/4.1g  
食塩相当量/5.0g

調理時間





## イリコと野菜のかき揚げ

- 1 野菜はせん切りにして、イリコと混ぜる。
- 2 Aで天ぷらの衣をつくる。
- 3 ①と②を混ぜて一口大にスプーンで180度くらいの油の中に落としカラリと揚げる。

調理時間



1人分の栄養価  
エネルギー/187kcal  
たんぱく質/10.1g  
脂質/2.5g  
食塩相当量/0.4g

〈2人分の材料〉

ごぼう…………… 50g  
にんじん…………… 20g  
いんげん…………… 20g  
玉ねぎ…………… 40g  
イリコ…………… 15g  
A 薄力粉… カップ1/2 (50g)  
卵…………… 1/2ケ  
水…………… 150ml  
揚げ油…………… 適量



## アジの干物パン

- 1 みりん干しは縦半分に分けておく。
- 2 ポウルにホットケーキミックス、薄力粉を入れ豆乳を注ぎやや硬めの生地を作り、ラップをして15分ほど寝かせておく。(2つに分ける)
- 3 ②をのばし、直径10センチほどの円にする。
- 4 ③の生地にみりん干しを乗せ、半分に折りたたんだ生地のふちをおさえて留める。表面に2~3ヶ所切れめを入れ、180度のオーブンで15分ほど焼く。(ホットプレートで裏表を返して焼いてもよい)

調理時間



(ねかせる時間は除く)

〈2人分の材料〉

アジのみりん干し… 小1枚  
ホットケーキミックス… 60g  
薄力粉…………… 20g  
豆乳…………… 40ml

1人分の栄養価  
エネルギー/201kcal  
たんぱく質/7.9g  
脂質/3.8g  
食塩相当量/0.7g

## じゃこ天のチンジャオロース風

〈2人分の材料〉

じゃこ天…………… 50g  
ピーマン…………… 40g  
ゆでたけのこ…………… 60g  
パプリカ(赤)…………… 40g  
油…………… 小さじ2  
A オイスターソース… 小さじ1/2  
塩・こしょう…………… 少々  
片栗粉…………… 小さじ1  
濃い口しょうゆ… 小さじ2/3



調理時間



- 1 じゃこ天は5mm幅に切る。ピーマン、ゆでたけのこ、パプリカはじゃこ天と同じくらいの大きさに切る。
- 2 フライパンを熱して油を入れ、①のじゃこ天と野菜を炒める。
- 3 Aのたれをあわせて加え、煮つめる。

## 加工品を使って



### じゃこ天パン

- ボウルにAを混ぜよくこねる。(ひとかたまりにしてラップをかけ、発酵させる。できれば温かい所におく。) 15分～30分(生地が1.5倍以上になればOK)して、6等分に切りまるめる。(手でちぎるとふくらみが悪くなるので注意!)
- じゃこ天を2cm幅に切る。
- ②の生地を麺棒で正方形になるようにのばす。
- 中心にマヨネーズをぬり、じゃこ天をのせる。端を折りたたむ。
- チーズをのせて、170～180度のオーブンで20分くらい焼く。焼き上がりに青のりをふる。

1人分の栄養価  
エネルギー/190kcal  
たんぱく質/4.9g  
脂質/9.2g  
食塩相当量/1.3g

調理時間



(発酵時間は除く)

〈6人分の材料〉

強力粉……………200g  
水……………130ml前後  
砂糖……………15g  
バター……………10g  
ドライイースト…3g  
じゃこ天……………100g  
マヨネーズ……………30g  
とろけるチーズ…60g  
青のり……………少々



### スナックイリコ

- 昆布はイリコと同じくらいの大きさに切る。あおさをフライパンでからいりする。
- フライパンに油を入れ、イリコと昆布を加え、からりとするまでゆっくりと炒め、油を切る。
- ②のフライパンをふぎとり、みりんと砂糖を入れて火にかけ煮詰まってきたら、②とあおさを入れてからめる。
- バットに広げて冷ます。

1人分の栄養価  
エネルギー/209kcal  
たんぱく質/14.1g  
脂質/7.3g  
食塩相当量/1.6g

調理時間



〈2人分の材料〉

イリコ……………40g  
昆布……………10g  
あおさ……………5g  
サラダ油……………大さじ2  
みりん……………50ml  
砂糖……………小さじ1

### じゃこ天チップス

〈じゃこ天1枚分の材料〉

じゃこ天……………1枚(50g)

冷めたら密閉容器に乾燥剤と一緒にいれておくと日持ちがしますが、その都度、作成する方が風味がよくおすすめです。サラダなどのトッピングにも使えます。おつまみとして、マヨネーズと七味唐辛子をつけても、美味!

- じゃこ天を1mmの厚さに切る。
- 電子レンジにオープンシートを敷き、①を重ねないように並べ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 一度取り出し、混ぜて、600Wで1分加熱する。
- 取り出して、カリカリになるまで1分ずつ様子を見ながら、加熱していく。

1人分の栄養価  
エネルギー/82kcal  
たんぱく質/8.8g  
脂質/4.4g  
食塩相当量/0.5g

調理時間



# レシピに登場する 魚たち

## 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

## 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、大分県ではイワシ類やアジ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

## 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、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。



サワラの稚魚

●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

## 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2位。豊後水道の恵まれた環境で育てられ、脂の乗りがよい「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。



ブリ養殖イケス

●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/周年 (かほすブリは11月~3月)

## 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「豊後別府湾ちりめん」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。



天日干しの様子

●主な産地/別府湾、佐伯湾、米水津湾 ●出荷時期/4~5月、7~11月

## じゃこ天 (すり身天)

じゃこ天(すり身天)は県南部地域を中心にエソやアジなどの地魚を原料に、頭と内臓を取り除いて骨と身をまるごとすりつぶして成形して油で揚げたものです。

昔は漁師さんの家庭では普通に食べられ、各家庭で味付けが異なり、家の味の代名詞でした。このため、じゃこ天はお店ごとに多種多様な味が楽しめます。

カルシウムも豊富でおつまみやおやつ感覚で食べられます。また、鍋料理や味噌汁に入れたら出汁も出て、良い具材にもなります。

県立海洋科学高校ではすり身に野菜をたっぷり加えて、歯ごたえ抜群の「おさかな小判」を開発しています。



じゃこ天(すり身天)

●主な産地/佐伯市、津久見市、臼杵市 ●出荷時期/周年

## 干物

アジやサバなどの干物は佐伯市を主な産地としています。かつて、佐伯市では大量のアジやサバなどが水揚げされ、それらを日持ちさせるために干物の生産が盛んになっていきました。

美味しい干物を作るには脂の乗りを見極めて、添加する塩分量を微妙に調整する職人技が必要です。

このようにしてできた干物は保存性が増すだけでなく、うまみ成分が増加し、生魚とは違った味わいになります。

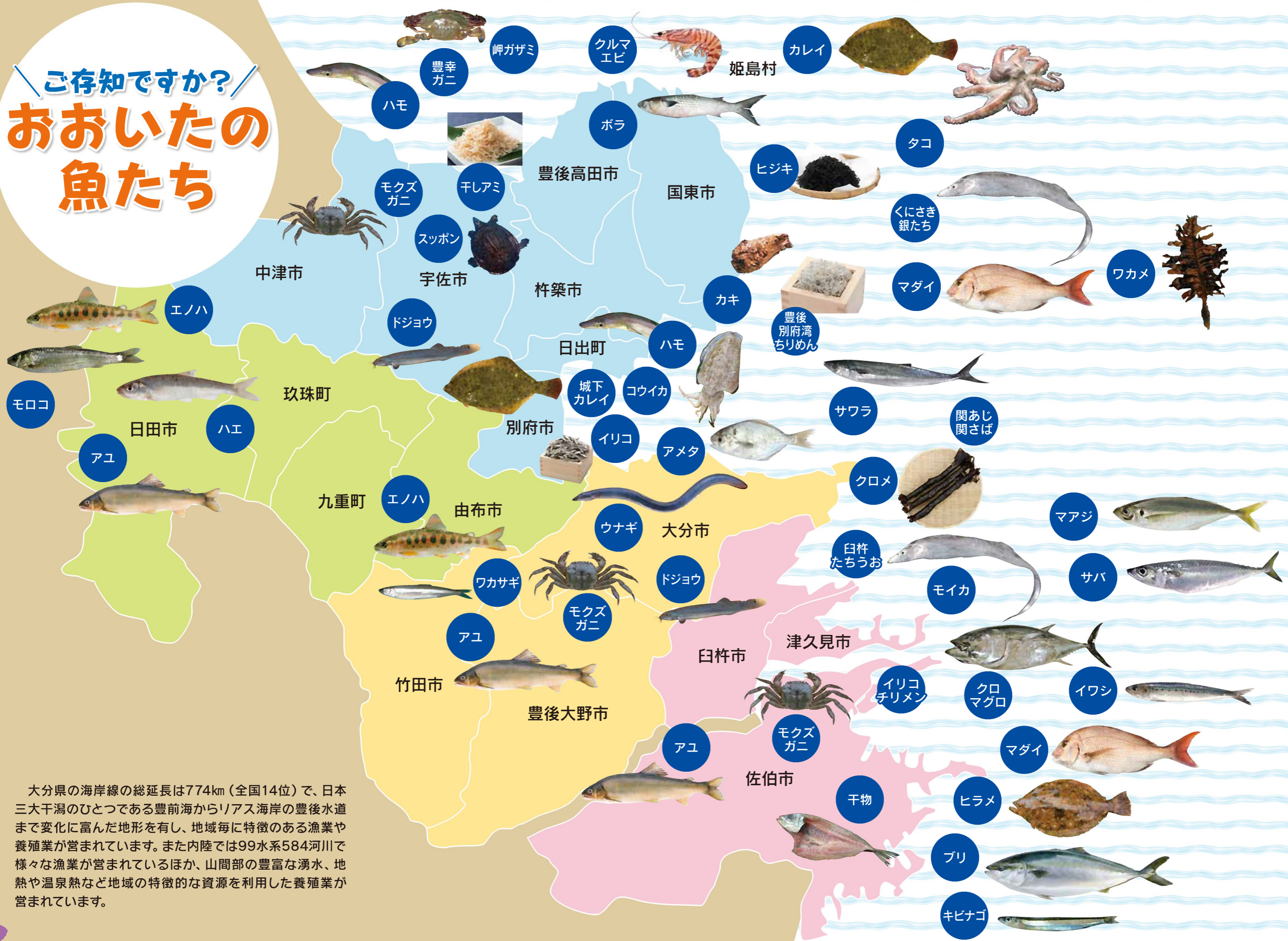
最近では骨をとる必要のない骨なし干物も販売されており、食べやすい工夫をした干物も増えています。



アジの開き

●主な産地/佐伯市 ●出荷時期/周年

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774km(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。