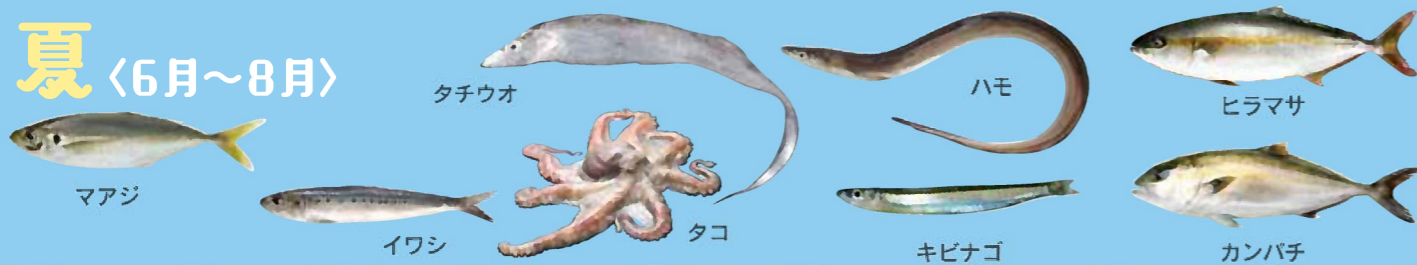


四季折々 / おおいたの魚たち

春 <3月~5月>



夏 <6月~8月>



秋 <9月~11月>



冬 <12月~2月>



平成30年度県産魚利用拡大会議等委託事業

《レシピ集作成に主に協力していただいた方々》

- レシピ担当 (あいうえお順)
粟生 美幸 / 岩尾真由美 / 山本 純子 / 吉澤恵理子
- 撮影用料理担当 (あいうえお順)
粟生 美幸 / 岩尾真由美 / 山本 純子 / 吉澤恵理子
- 編集
三浦 慎一 (大分県農林水産部漁業管理課)
土谷 洋子 / 安部 澄子
粟生 美幸 / 吉澤恵理子
岩尾真由美 / 山本 純子 / 姫野佐代子
- 表紙: 魚の絵は第2回おおいた県「おさかな絵」コンテストの優秀作品です

キラリと跳ねる!! 豊の国を彩るおおいたの魚たちレシピ集 キッズ版2
発行日 / 平成31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



キラリと跳ねる!!

豊の国を彩る おおいたの魚たち レシピ集

キッズ版 2



大分県・(公社)大分県栄養士会



この本の使い方

家庭で魚料理を作りたいけど「子供が食べてくれない」「レパートリーがない」と『ハードルが高い』と思われる方も多いのではないのでしょうか。

そんな皆さんのため（公社）大分県栄養士会が、昨年度、レシピ集キッズ版を作成し、大変好評をいただきました。

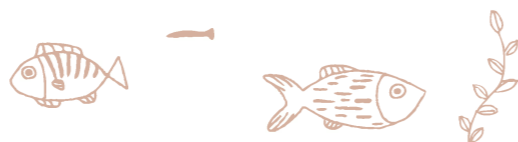
今回は第2弾として魚だけでなく、加工品を使った料理も掲載したレシピ集キッズ版2を作成しました。

保育園での人気メニューや子どもだけでなく、大人にも美味しく食べていただけるレシピを集めてみました。

栄養豊富で美味しい大分の魚を、ぜひ毎日食べましょう。

この本のポイント

レシピを魚種、加工品毎に掲載しています。
調理例以外の魚でも美味しく出来ますので、季節ごとに旬の魚を使ってチャレンジしてみてください！



～目次～

▶アジ (2～3ページ)

▶サバ (4～5ページ)

▶チリメン (6～7ページ)

▶サワラ (8ページ)

▶加工品を使って
めん・おかず (9～10ページ)
パン (11～12ページ)
おやつ (13ページ)

▶レシピに登場する魚たち (14～15ページ)

▶おおいたの魚たち (16～17ページ)



※魚の小骨が気になる方は、骨を除くなど下処理しましょう。
※このレシピは大人の分量(大人2人分)として掲載しています。
※この本で使用している計量カップ⇒カップ1=200ml、計量スプーン⇒大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。(1ml=1cc)

魚を食べよう

お魚は栄養の宝箱!!

魚にはたくさんの栄養素が含まれています。特に成長期のお子さんの身体に必要なものがたくさん含まれています。また、幼児期から魚のおいしさを知っておくと、生活習慣病の予防にもつながります。毎日、積極的にとってほしい食品の1つです。

血や筋肉の材料になる
(たんぱく質)

貧血予防になる
(鉄)
赤い身の魚に鉄が多く入ってるよ。

血管の掃除をする
(EPA)

脳の働きを活発にする
(DHA)

骨や歯を丈夫にする
(カルシウム)
頭や骨まで食べられる小魚に多いよ!
筋肉の収縮にもかかわっているのでスポーツする人にもおすすめ!

骨や歯になるのを早める
(ビタミンD)

疲れをとり、血管の掃除をする
(タウリン)



毎月第4金曜日は「おおいた県産魚の日」

～おおいたの魚を知って・買って・食べよう!～



大分県の新鮮で豊かな魚介類をもっと食べてもらおうと県内の水産業界が一体となって、平成28年に、毎月第4金曜日を「おおいた県産魚の日」と決めました。この日には、県内のスーパーや鮮魚店で、おすすめの旬の魚の販売や食べ方の提案、イベントの開催などを行い、魚のおいしさや魅力を伝える活動を行っています。

また、子どもたちにも県産魚を身近に感じ、魚を好きになってもらえるよう、魚のさばき方や地域の漁業・魚を知る水産教室を開催するほか、学校給食での利用も進めています。

この日をきっかけに、家庭でも四季折々のおいしい魚料理を楽しみましょう!

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。



調理時間



1人分の栄養価
エネルギー/160kcal
たんぱく質/15.7g
脂質/5.6g
食塩相当量/1.3g

アジの黒酢あんかけ

- 1 アジは、一口大のそぎ切りにして、Aで下味をつける。アジに片栗粉をふり、熱したフライパンに油をひき、両面こんがり焼き、取り出す。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは細めの短冊切り、パプリカ、ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除き、せん切りにする。
- 3 黒酢あんの内容を混ぜる。
- 4 ①のフライパンに油を足し、②の野菜を炒める。しんなりしたら①のアジを加え、③の黒酢あんを加える。煮詰まったら、色よく盛りつける。

〈2人分の材料〉

アジ …… 70g×2切れ
A 酒 …… 小さじ1
塩・こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1
油 …… 小さじ2
玉ねぎ …… 25g
にんじん …… 15g
パプリカ(赤) …… 15g
ピーマン …… 15g
油 …… 小さじ1
黒酢 …… 大さじ1・1/2
酒 …… 大さじ1
濃い口しょうゆ …… 大さじ1
はちみつ …… 大さじ1・1/2
炒りごま …… 大さじ1

アジの甘辛ごぼう揚げ

〈2人分の材料〉

アジ …… 50g×2切れ
薄力粉 …… 小さじ1
ごぼう …… 20g
にんじん …… 10g
油 …… 小さじ1/2
A 砂糖 …… 大さじ1/2
濃い口しょうゆ …… 大さじ1/2
薄力粉 …… 大さじ4
B 卵 …… 1/2個
水 …… 大さじ3
揚げ油 …… 適量
好みの野菜

1人分の栄養価
エネルギー/215kcal
たんぱく質/13.3g
脂質/10.3g
食塩相当量/0.8g

調理時間



- 1 アジは1切れを2等分のそぎ切りにする。
- 2 ごぼうとにんじんはさがぎにして、Aできんぴらを作り冷ましておく。(市販のきんぴらでも可)
- 3 Bで天ぷらの衣を作り、②を加えて混ぜる。
- 4 薄力粉をさっとつけたアジを③の衣にくぐらせ、180度くらいの油で揚げる。
- 5 皿に盛り、好みの野菜を添える。

〈4人分の材料〉

米 …… 2合(300g)
水 …… すし用2合分
すし酢 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
アジ開き …… 60g
(焼いてほぐしたもの)
金時豆の煮豆 …… 100g

お方寿司

- 1 すし酢を合わせて置く。ご飯が炊きあがったら、すし酢を混ぜすし飯を作る。
- 2 アジ開きは焼いて骨と皮を除き、粗くほぐしておく。
- 3 金時豆の煮豆は水分をきっておく。
- 4 ①のすし飯に②のアジ開きと③の金時豆の煮豆を混ぜる。
- 5 俵型に握る。

1人分の栄養価
エネルギー/380kcal
たんぱく質/10.0g
脂質/2.8g
食塩相当量/1.1g

調理時間



(炊きあがったご飯使用)

大分市の郷土料理をアレンジしてみました。
本来はアジを素焼きにし、身をほぐして、甘酢につけたものと金時豆の煮豆をすし飯に混ぜたもの。
昔はお方(庄屋)の家にお百姓さんが集まり、これから始まる農作業の大変な仕事をねぎらったり、皆が集まるときにこのお寿司を作って食べていたそうです。

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



調理時間



サバと野菜のカレーピクルス

- 1 サバは3~4つにそぎ切りし、塩・こしょうをする。
- 2 なすは皮付きのまま、厚さ1cmの輪切りか半月切りにする。ピーマンは縦半分になり、へたと種をとる。乱切りにする。にんじん、れんこんは皮をむき、にんじんは厚さ5mmの半月切り、れんこんは5mmの厚さのいちよう切りにする。
- 3 カレー粉を熱湯で溶いておく。
- 4 鍋にAの調味料を入れ、煮立て、③のカレー粉を混ぜ、カレーピクルス液を作り、ボウルに入れる。
- 5 ①のサバと②の野菜に薄力粉をまぶす。
- 6 180度くらいの油で揚げ、④のカレーピクルス液にあたたかいうちに浸す。味がしみこめば出来上がり!

粗熱がとれたら、丈夫なポリ袋に入れて空気を抜き、口を閉じると、少ない液でも全体に味がしみこみます。野菜もかぼちゃ、オクラ、ごぼうなど好みのもので。

1人分の栄養価
エネルギー/269kcal
たんぱく質/16.3g
脂質/12.8g
食塩相当量/0.8g

(2人分の材料)

- サバ(三枚おろし)・70g×2切れ
- 塩・こしょう …… 少々
- なす …… 40g
- ピーマン …… 40g
- にんじん …… 40g
- れんこん …… 40g
- 薄力粉 …… 大さじ3~4
- 揚げ油 …… 適量
- カレー粉 …… 小さじ2
- 熱湯 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ・小さじ各1
- 砂糖 …… 大さじ2
- 濃い口しょうゆ …… 小さじ2
- 水 …… 40ml

(2人分の材料)

- サバ …… 50g
- 塩・こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 玉ねぎ …… 20g
- にんじん …… 10g
- 白ねぎ …… 10g
- 干し椎茸 …… 小1枚
- ゆでたけのこ …… 10g
- 干し椎茸の戻し汁
- 水と合わせて …… 400ml
- コンソメ …… 1個
- うす口しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 赤みそ …… 小さじ1強
- 塩こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 水 …… 大さじ1
- きぬごし豆腐 …… 50g
- 卵 …… 1個
- ごま油 …… 小さじ1/3
- あればパクチー …… 少々

調理時間



1人分の栄養価
エネルギー/151kcal
たんぱく質/10.1g
脂質/8.4g
食塩相当量/2.0g

サバのサンラータン

- 1 サバは塩・こしょうをし、4~5切れのそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- 2 干し椎茸は戻して戻し汁もとっておく。
- 3 野菜類はすべて薄切りにしておく。
- 4 鍋に干し椎茸の戻し汁と、水と合わせたもの400mlを鍋に煮立て野菜類を入れる。
- 5 ④にある程度火が通ったらサバを入れる。
- 6 ⑤にAの調味料で味つけをする。
- 7 ⑥に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、さいの目に切った豆腐も入れる。
- 8 ⑦に溶き卵をまわし入れる。
- 9 ごま油を入れ味をととのえ、あればパクチーを飾る。

焼きサバしらす丼



(2人分の材料)

- 塩サバ …… 半身(160g)
- しらす …… 40g
- きゅうり …… 1/2本
- 小ねぎ …… 1本
- 刻みのり …… 2g
- ご飯 …… 茶碗2杯(400g)
- カボス …… 小1個

調理時間



(炊きあがったご飯使用)

1人分の栄養価
エネルギー/597kcal
たんぱく質/30.5g
脂質/16.3g
食塩相当量/1.8g

- 1 塩サバは焼いて、骨と皮をとりそぎ、身をほぐしておく。きゅうりはせん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- 2 どんぶりにご飯をよそい、刻みのりをふり、その上にほぐしたサバを広げ、その上にしらすをのせ、小ねぎをちらす。お好みでカボスを添える。
※好みでだし汁をかけてお茶漬けにしてもよい。

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。



チリメンカルボナーラ

- 1 スパゲッティは表示通りに茹で、油をからめておく。
- 2 チリメンは湯をかけ塩抜きし、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは薄いいちょう切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、チリメンと玉ねぎを炒め、水を加えてフタをして火を通す。
- 4 ③にかぼちゃとコンソメを加え、かぼちゃが煮くずれて全体が黄色になったら豆乳を加える。
- 5 ④にスパゲッティを加え、ややとろみがついたら器に盛りつけ、上から粉チーズと黒こしょうをかけてよく混ぜて食べる。

1人分の栄養価
エネルギー/487kcal
たんぱく質/21.3g
脂質/9.4g
食塩相当量/1.8g

調理時間



〈2人分の材料〉

スパゲッティ… 160g
油…………… 小さじ1
チリメン …… 20g
玉ねぎ …… 60g
かぼちゃ …… 100g
油…………… 小さじ1/2
コンソメ …… 1個
水…………… 400ml
豆乳…………… 300ml
粉チーズ …… 小さじ1強
黒こしょう …… 少々



調理時間



(炊飯時間は除く)

カル鉄おむすび

- 1 玄米を洗い十分に浸水させ米と合わせて炊く。
- 2 小松菜は茹でてみじん切りにし、水気をしぼる。
- 3 にんじんはみじん切り、チーズを5mm角に切る。
- 4 干しひじきを水で戻しみりん、濃い口しょうゆで煮る(市販のものでも可)。
- 5 汁気がなくなる前ににんじん、チリメン、白ごまを入れて煮る。
- 6 炊きあがったご飯に②と⑤と③のチーズの具材を混ぜて味をととのえる。
- 7 おむすびを作る。

おむすび(小)
2ヶ分の栄養価

エネルギー/168kcal
たんぱく質/4.1g
脂質/1.3g
食塩相当量/0.5g

〈作りやすい分量〉

米…………… 1・3/4合
玄米…………… 1/4合
小松菜…………… 60g
にんじん…………… 40g
干しひじき…………… 小さじ4
みりん…………… 小さじ2
濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
チリメン…………… 大さじ2
プロセスチーズ…………… 30g
白ごま…………… 小さじ1・1/2
塩…………… お好みで

