

【魚部門 最優秀作品】

作品名 黒鮪ほるもん
受賞者 株式会社山口水産（鹿児島市，☎099-222-7247）
素 材 クロマグロ



<ポイント>

柔らかい食感とピリ辛な味付けが癖になる一品です。
お弁当の副菜として，お子様はもちろん，お父さんも喜ぶメニューです。

<作り方>

黒鮪の胃袋を柔らかくなるまで煮る。
一口大にカットする。
焼肉のたれに一晩漬けこむ。
タレごとフライパン中火で3 - 5分炒める。
ネギを一振りで，出来上がり。

【魚部門 最優秀作品】

作品名 鱧南ばん
受賞者 株式会社タケダ（志布志市，☎099-472-8411）
素材 志布志産鱧（八モ）



<ポイント>

志布志産骨切り鱧を使った、コラーゲンたっぷりのヘルシーな一品で女性にも好評です。骨切りしてあるのでお年寄りや魚の苦手なお子様にも安心してお召し上がりいただけます。

<作り方>

骨切りした鱧に塩コショウをする。（多少大目）（注：骨切り鱧は冷凍になっていますので完全に解凍してください。揚げた時にふっくらと仕上がります）

食べ安い大きさに切る。（一口大）

一口大に切った鱧に片栗粉をまぶす。

鱧を油で揚げる（180度で約3分程度：鱧は骨切りしてあるので火が通り易いです）

野菜を千切りにして三杯酢に漬け込む（野菜はきゅうり・人参・玉ねぎ・ピーマン等）（ポイント：お好みで少しだし汁を加える、酸味だけでなくまろやかな味になります）

揚げた鱧を の三杯酢に野菜と一緒に漬け込む。（ポイント：揚げた鱧は熱い内に三杯酢に入れることにより、冷める間に味が良くなじみます）

出来た鱧南ばんを冷蔵庫にて一晩冷やす。（寝かすことによりさらに美味しくなります。）

<ひと工夫>

に柚子の絞り汁と皮を刻んで入れると風味が出て美味しくいただけます。

【その他の水産物部門 最優秀作品】

作品名 奄美パパイヤもずくキムチ
授賞者 赤木名キムチ工房（奄美市，☎0997-63-2670）
素 材 奄美産もずく，パパイヤ，ニンジン，ニラ等



<ポイント>

奄美産のもずくをメインにし，南国的なイメージのパパイヤで歯ごたえを出しています。キムチ本来の辛さの中に，サッパリとした甘みと旨みのあるお漬物ですので，ごはんやお酒に良くあい，子供から大人まで楽しめます。

因みに本場韓国にもない奄美特産品のキムチです。

<作り方>

パパイヤ，ニラ，ニンジン，ネギ，を千切り状にカットし，にんにくはすりつぶす。

の野菜，もずくに唐辛子等の漬け材料を足し，手で混ぜ合わせる。

冷蔵庫で寝かせて味を調える。

食前に少量のごま油を混ぜれば出来上がり

【ご飯・麺（水産物）部門 最優秀作品】

作品名 漁師めし“磯の香り”

受賞者 東串良漁業協同組合（東串良町，☎0994-63-8518）

素 材 志布志湾のちりめんじゃこ，バイガイ，地獲れ鮮魚の柏原天ぷらと
かまぼこ



<ポイント>

漁師が漁の合間に短時間で栄養豊富な食事を取る為に，昔から漁師に愛用されてきた一品です。

<作り方>

ピーマンやニンジン等の野菜とバイガイ，地獲れ鮮魚を使った柏原てんぷらとかまぼこを事前に砂糖，醤油を使って煮込んでおき，それを酢と砂糖，塩を少々加え，ご飯と混ぜ，志布志湾のチリメンジャコを加えて混ぜるだけ。

お好みで“おにぎり”にしたり，卵をまぶす。