

料理一覧表

■トコブシ（ナガラメ）



■魚介類の紹介

黒潮流域の沿岸部に生息するアワビに似た巻き貝で、種子島を中心に漁獲され、地元ではナガラメと呼ばれ特産品になっています。

肉質は柔らかく、初夏が旬です。冷凍品や味噌漬は土産品としても喜ばれています。

トコブシの味噌焼き 38ページ



トコブシのフライ 38ページ



トコブシの煮物 39ページ



トコブシの刺身 45ページ



■アサヒガニ



■魚介類の紹介

かかり網と呼ばれる網で冬場に漁獲されます。

身がぎっしり詰まったアサヒガニはゆがいてそのまま食べてよし、また、なべやサラダなどでも甘く濃厚な味を堪能することができます。

アサヒガニのみそ汁 39ページ



アサヒガニのサラダ 40ページ



■ゾウリエビ



■魚介類の紹介

種子島を中心に刺網で漁獲されます。ゾウリと名が付いているとおり、形はなじみが薄く、美味しそうにみえないかも知れませんが、殻の中の身は歯ごたえがありとても美味しいエビです。

似た種類にセミエビやウチワエビがいます。

ゾウリエビの刺身 40ページ



ゾウリエビの塩焼き 41ページ



ゾウリエビのバター煮 41ページ



■アオリイカ（ミズイカ）



■魚介類の紹介

熊毛近海のアオリイカは4kgを超えるものも珍しくありません。このため肉厚があり、厚い肉は甘みがあり刺身に最適です。

冷凍しても味がほとんど変わらないことから土産品としても人気があります。

また、イカにはタウリンが多く含まれています。

アオリイカのゲソ焼き 42ページ



アオリイカのバター焼き 42ページ



アオリイカの味噌漬け 43ページ



アオリイカの刺身 45ページ



アオリイカのにぎり 45ページ



■ハガツオ



■魚介類の紹介

タンパク質に富みDHAやEPAの含有量も多い。曳縄で春に多く漁獲されます。冬に漁獲されるものは脂がのっています。

ハガツオのガーリック焼きタルタルソースがけ
46ページ



ハガツオのパンコ巻フライ 46ページ



ハガツオの餃子 47ページ



ハガツオと杓苧のごま和え
47ページ



ハガツオのレタ巻き 49ページ



ハガツオの刺身 48ページ



■スマ（セガツオ）



■魚介類の紹介

お腹に斑点があるのが特徴。特に冬に脂のりマグロの大トロの風味を味わうことができます。たたきにも向きます。レタスなどの野菜にくるんで食べると、さっぱりと食べることができます。

セガツオの刺身 48ページ



■ブダイ（モハミ）



■魚介類の紹介

種子島地域を中心に珍重されている魚です。雌は赤味が強く、雄は青みが強いのが特徴です。

白身で唐揚げや煮付けでおいしく食べられます。

モハミの唐揚げ 43ページ



モハミのあんかけ 44ページ



モハミの刺身 44ページ



■クルマエビ



■魚介類の紹介

味・色・姿の良いクルマエビは早くから養殖が行われ、種子島と屋久島は県内でも有数の産地になっています。

航空便での活魚出荷が行われており、手軽に鮮度の良いクルマエビを味わうことができます。

クルマエビの天ぷら 49ページ



クルマエビの塩焼き 50ページ



クルマエビの活きづくり 50ページ



■イセエビ



■魚介類の紹介

黒潮の洗う岩礁域に生息する暖海性のエビで、長寿の象徴として広く親しまれ、めでたい席には欠かせません。

刺身、みそ汁、焼きエビなどにより余すところなく美味しく食べられます。

イセエビの刺身 54ページ



イセエビのみそ汁 54ページ



■その他

ヤマトビの塩焼き 51ページ



キダカの塩焼き 51ページ



スジアラの鍋 52ページ



メジナの刺身 52ページ



メアジたたき 53ページ



メアジのみりん干し 53ページ

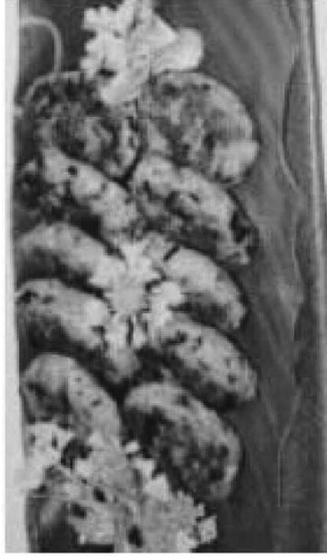


トビウオハンバーグ (野菜ざくざく和風味)

〈材料と分量〉

(6人前)

トビウオ魚肉 500g
 玉葱 大1個半
 ごぼう 1/2弱
 キヤベツ 3~5枚
 人参 小1/3
 きくらげ(乾物) 10g
 塩こしょう 少々
 ゴマ油 大さじ1
 パン粉 大さじ1, 牛乳 大さじ1, 卵 1~2個
 薄口しょうゆ 大さじ1と小さじ2, サラダ油 小さじ2



〈作り方〉

- ①野菜は全てみじん切りにする。
- ②玉ねぎに塩こしょうを振り、中火でよく炒め皿にあげて冷ます。他の野菜も水分が抜ける程度によく炒めます。
- ③トビウオの魚肉に塩をひとつまみ入れ、ねばりけが出るまで良くこねて、②の炒めた野菜、溶き卵、牛乳に浸したパン粉を入れ、残りの調味料を全て加えてよく混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③をハンバーグの形に丸めて、弱火で焼く。両面を焼き色が付くまでこんがり焼く。

〈ポイント〉

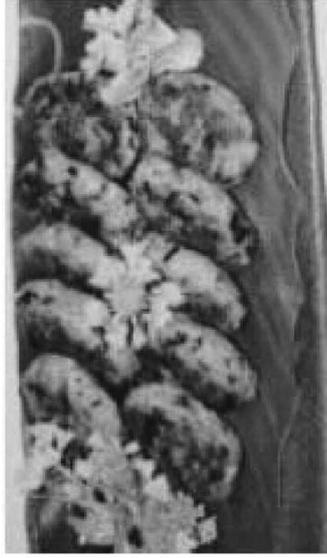
トビウオは3枚におろし小骨と皮を除き、ミキサーでミンチにします。市販のトビウオのミンチを使うと手軽に作れます。

トビウオハンバーグ (青じそ&ごま香ほし味)

〈材料と分量〉

(6人前)

トビウオ魚肉 500g
 玉葱 大1個半
 青じそ 10枚
 卵 1~2個
 ごま油 大さじ1
 すりごま 大さじ1
 粒ごま 大さじ1
 パン粉 大さじ1
 牛乳 大さじ1
 薄口しょうゆ 大さじ1と小さじ2, サラダ油 小さじ2
 塩こしょう 少々, 塩 少々



〈作り方〉

- ①野菜は全てみじん切りにする。(青じそは細切り)
- ②玉ねぎに塩こしょうを振り、中火でよく炒め皿にあげて冷ます。青じそを除く他の野菜も水分が抜ける程度によく炒め、皿にあげて良く冷ます。
- ③トビウオの魚肉に塩をひとつまみ入れ、ねばりけが出るまで良くこねて、②の炒めた野菜と青じそ、溶き卵、牛乳に浸したパン粉を入れ、残りの調味料を全て加えてよく混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③をハンバーグの形に丸めて、弱火で焼く。両面を焼き色が付くまでこんがり焼く。

〈ポイント〉