

2. 魚

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○明神水産 (カツオ)

○土佐佐賀産直出荷組合
(メヒカリ・サバ・きびなご・シイラなど)

○マルア海産
(からり、塩サバ、煮干など)

○カネニ海産 (からり)

月

日

曜日

日

明神水産：黒潮町佐賀



明神水産では、
ワラ焼きにこだわっている。

佐賀地域にある工場では、魚の加工・販売をされています。カツオのたたきを作る際に、他社では炭焼きが主流ですが、明神水産ではワラで焼いています。そうすることで、臭みがとれて燻製のような風味がつかのだそうです。カツオを冷凍のまま表面を焼くので、内部の鮮度を保持したままおいしいたたきができあがります。

土佐佐賀産直：黒潮町佐賀



自分たち生産者と商品の取引先との交流にも力を入れています。



佐賀地域にある工場で、魚の加工・販売をされています。

社長の浜町さんは自身が給食センター調理員として勤務された経験をいかし、衛生面を考慮した新工場の設立や商品開発に取り組まれています。きびなごフィレやうるめドレスなど、全部で200～300種類ほどの商品があるそうです。

従業員は10人ほどですが、県外で開かれる研修会にも参加されたり、商品開発にも熱心に取り組まれています。

マルア海産：黒潮町田野浦



子ども達が魚を食べる機会を減らしたくない。おいしくて良い魚を食べることが将来の大きな財産になる。

田野浦地区にあるマルア海産さんでは、アジやサバ、しらすなど魚の干物を製造されています。

仕事の中で一番大変なことは魚の仕入れだそうです。今の時代は魚離れが進んで、魚が売れない時代になっています。全国各地から安くおいしい魚を仕入れて干物をつくり、子どもたちにも好きになってほしいとお話されていました。

カネ二海産：黒潮町田野浦



瀬戸内と比べても、湾で獲れたじゃこは特においしい。子どもたちにおいしいじゃこを食べてほしい。

田野浦地区にあるカネ二海産さんでは、ちりめんじゃこやかちりなどを製造されています。90年に渡って受け継がれているそうです。

漁師の方々が漁獲してきたものを、水洗いし、ゆでて干して製造しています。

うす塩にこだわり、1つ1つ丁寧に天日干しをしています。近年では豊洲市場にも出荷され、田野浦まで買いに来られる方もいるそうです。

ブリのぶしゅかん揚げ

●材料(4人分)●

ブリ	4切れ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1

A	{	濃口しょうゆ	大さじ1
		ぶしゅかん酢	小さじ2
		みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ1



ぶしゅかん酢がない場合、かぼす酢、ゆず酢、レモン果汁でもおいしくできます♪

●作り方●

- ①ブリは酒をふって冷蔵庫に20分おく。
- ②ブリの汁気を取り、片栗粉をまぶしてから小麦粉をまぶす。
- ③180度の揚げ油で揚げ、フライパンで煮たてたAと絡める。

かつおと大豆の揚げ煮

●材料(4人分)●

かつお切り身… 200g
 酒…………… 小さじ 1

 ゆで大豆…………… カップ 1/2 程度
 片栗粉…………… 大さじ 2
 揚げ油…………… 適量

A { ごま…………… 小さじ 2
 酒…………… 小さじ 1
 みりん…………… 大さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1
 濃口しょうゆ… 大さじ 1



●作り方●

- ①かつおに酒をまぶしておく。
- ②かつおと大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③鍋にAの調味料を合わせて沸かし、たれを作る。
- ④③の鍋に②で揚げたかつおと大豆を入れて、たれをからめる。

かつおフライごまみそ和え

●材料(4人分)●

かつお角切り… 300g
 しょうが……… 5g(1/2 かけ)
 酒…………… 小さじ 1
 濃口しょうゆ… 小さじ 2
 片栗粉…………… 大さじ 7
 揚げ油…………… 適量

A { ごま…………… 大さじ 1
 米みそ…………… 小さじ 2
 ケチャップ… 大さじ 2
 濃口しょうゆ… 小さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1
 水…………… 大さじ 1/2



●作り方●

- ①しょうがはすりおろす。(チューブでも可)
- ②しょうが、酒、濃口醤油を合わせ、そこにカツオを入れ、下味をつける。
- ③カツオに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋にAを合わせて沸かし、タレを作る。
- ⑤④に揚げたカツオを入れタレをからめる。

～「かつお」について～

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるもとになるので、成長期のみなさんには特に摂ってもらいたい栄養素です。

シイラのマヨネーズ焼き

●材料(4人分)●

- シイラ切り身……4切れ
 酒……………小さじ1
 塩・コショウ……少々
 A { 玉ねぎ……………80g
 にんじん……………40g
 パセリ……………少々
 マヨネーズ……大さじ3



●作り方●

- ①酒、塩コショウでシイラに下味をつける。
- ②玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにし、Aを混ぜる。
- ③アルミカップにシイラと②をのせて、オーブンで火が通るまで焼く。

魚フライバーベキューソース

●材料(4人分)●

- シイラ切り身… 4切れ
 A { 生姜……………小さじ1/3
 酒……………小さじ1
 薄口しょうゆ… 小さじ1
 でん粉……………大さじ3
 りんご……………20g
 生姜……………少々
 にんにく……………少々
 B { 濃口しょうゆ… 小さじ2
 みりん……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 ケチャップ……小さじ1
 レモン果汁……小さじ1
 水……………小さじ1



●作り方●

- ①生姜、にんにく、りんごはすりおろしておく。
- ②シイラにAまぶし、10分ほど冷蔵庫で下味をつける。
- ③シイラの水分をふき取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を合わせて沸かし、たれを作り、③にかける。

～シイラについて～

シイラは、DHA や EPA、ビタミン B1・B2 などを含んでおり、味はあっさりとしていて癖がないと言われています。そして、高知県ではよく捕れる魚で有名ですね。

シイラの黄金揚げ

●材料(4人分)●

- しいら切り身…4切れ
 酒……………小さじ1
 塩……………少々
 小麦粉…………大さじ1
 揚げ油…………適量
 A { 砂糖……………大さじ1
 濃口しょうゆ…小さじ2
 みりん…………大さじ2/3
 ごま……………少々



●作り方●

- ①シイラの切り身に酒・塩をなじませて下味をつける。
- ②Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ③シイラに小麦粉をまぶして、180℃程度の揚げ油でこんがりときつね色になるまで火を通す。
- ④②で作ったタレをからませる。

～「黄金揚げ」について～

黄金揚げというくらい、色よく揚げるのが美味しく作るポイントです。ごまはすりつぶしながら加えると、香りもよく、消化にもいいです。

サバのごまみそ焼き

●材料(4人分)●

- サバ……………4切れ
 A { 合わせみそ…大さじ1と1/2
 ごま……………大さじ1
 酒……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん…………大さじ1/2



●作り方●

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②サバの切り身に①で作った調味料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルの上にのせて、オーブンで火が通るまで焼く。

～「サバ」について～

サバの脂肪にはDHAやEPAが青魚のなかでも多く含まれています。DHAは脳や神経と深く関わり、記憶を高めると言われています。EPAは血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させるので、血液をサラサラにしてくれます。

じゃことピーマンのおひたし

●材料(4人分)●

- ピーマン…… 2 個
 かちり(じゃこ)… 20g
 にんじん…… 12g
 かつお節…… 2g
 A { 砂糖…………… 小さじ 1/3
 薄口しょうゆ… 小さじ 1 弱



●作り方●

- ①ピーマン、にんじんは千切りにし、ゆでておく。
 - ②①とかちりとかつおぶしを合わせ、A の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ※かつお節とかちりはフライパンで炒るとさらにおいしくなります。

ゆず香和え

●材料(4人分)●

- キャベツ…… 大 3～4 枚分
 きゅうり…… 1本
 にんじん…… 20g
 かちりじゃこ… 大さじ 1
 きざみ昆布… 少々
 A { 酢…………… 大さじ 1
 ゆず果汁…… 大さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1 と 1/2
 薄口しょうゆ… 小さじ 2
 塩…………… 小さじ 1/4



●作り方●

- ①きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)、キャベツ食べやすい大きさ、きざみ昆布は1～2センチの長さに切る。
- ②熱湯で色よく茹でて、素早く冷まして水けを切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④食材をAの調味料で和える。

～「ゆずかあえ」について～

高知県特産のゆず果汁を使った一品です。ゆずの香りがよく、すっきりした味になります。かちりじゃこをプラスすることで、うま味や歯ごたえが加わり、体にもやさしいですね。