

「行楽などで手軽に食べたい」

「キビナゴフライの裏巻き寿司」

第15回鹿児島県高校生シーフード料理コンクール 鹿児島県知事賞



私のアイデア料理 (受賞者のコメント)



受賞者 鹿児島女子高校3年
わかまつ あきこ
若松 亜紀子さん

今回、料理コンクールで県知事賞をいただき、とてもうれしかったです。

コンクール出品は学校の課題で、友達がそれぞれいろいろなメニューを考えていました。出品前は、学校の調理室で友達同士お互いのメニューを試食、アドバイスしながらより良いメニューに近づけるようにがんばりました。友達と一緒に取り組めて、とても楽しかったです。

受賞後は、反響が大きくて驚きました。県内にあるホテルのレストランメニューに取り入れていただいたり、料理のお披露目をしようとかくさんの親戚が集まってくれたり、本当にいい思い出ができました。次は、キノコなどを使ったメニューを考えて、県のコンクールに出品したいです。また、高校生活では食物検定1級を目指してがんばろうと思います。



※ 地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした新しい料理コンクールを実施しています。
今回は、第15回鹿児島県高校生シーフード料理コンクールで鹿児島県知事賞を受賞した「キビナゴフライの裏巻き寿司」を紹介します。

材料 Recipe

◎材料(4人分)

ご飯……………4膳分	マヨネーズ……………適宜
キビナゴ……………12尾	塩……………少々
青じそ……………6枚	揚げ油……………適宜
きゅうり……………1/4本	溶き卵……………適宜
カニかまぼこ……………1/4本	小麦粉……………適宜
焼きのり……………2枚	パン粉……………適宜
炒りゴマ(黒・白)……………適宜	
寿司酢……………大さじ4	



作り方 Making

- ① 温かいご飯に寿司酢をあわせ、寿司飯を作る。
- ② キビナゴの頭と内臓を取り除き、塩をふる。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順番にまぶして油で揚げる。
- ④ きゅうりとカニかまぼこを細長く切り、青じそを洗って水気を取る。
- ⑤ クッキングペーパーを焼きのりの大きさに合わせてカットし、巻きすの上におく。その上に焼きのりをのせ、寿司飯の半量をのせて全体に広げる。
- ⑥ ⑤の焼きのりと寿司飯を裏返し、手前の方に青じそを3枚並べる。青じその上に④のきゅうりとカニかまぼこをのせ、上からマヨネーズをかける。その横に、③を6尾並べてのせ(注)、手前から巻く。
- ⑦ ⑥の巻きすとクッキングペーパーをはずし、外側に炒りゴマ(黒または白)をまんべんなくまぶす。①～⑦と同様にもう1本作る。
- ⑧ ⑦を、食べやすい大きさに切って器に盛り、好みで醤油をつけて食べる。

ポイント



(注) 手前に少し間隔を空けて具をのせ、キビナゴフライは頭側と尾が重なるように交互に並べる。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

寿司飯を焼きのりの外側にして具を巻き、ゴマをまぶして食べやすく、おしゃれに工夫しました。寿司酢は、市販のものを使うとお手軽ですが、酢と砂糖、塩をあわせて自分で作ってもよいです。キビナゴは、DHAやEPA、カルシウムなどを含み、健康に効果的です。レタスやチーズを巻いてもよく、お酒のおつまみにもなりそうです。また、小さめのひと口サイズに巻いてお弁当などに入れてはいかがですか。



刺し網にかかったキビナゴ。

宝であるキビナゴ料理を伝えるなど、地産地消や食育の推進に努めたいと思います」と、話してくれました。

キビナゴ

産地レポート

古来、キビナゴの食文化が地域に根ざし、発展してきた甌島。キビナゴ漁獲量は鹿児島県下トップを誇り、周年漁獲されます。特に、5〜6月に獲れるキビナゴは産卵前で卵や白子を持ち、身が太っています。酢みそで食べる刺身や薩摩揚げ、醤油漬けをご飯にのせたキビナゴ丼など、甌島に伝わる数々のキビナゴ料理は、キビナゴの奥深いおいしさを感じさせます。

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791