



“ご飯のおかずやお酒のおつまみによく合う”

カツオとはんぺんの

はさみ揚げ

第16回高校生シーフード料理コンクール

鹿児島県知事賞

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料理コンクールを実施しています。

今回は、第16回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カツオとはんぺんのはさみ揚げを紹介します。



※ 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。

私のアイデア料理

(受賞者のコメント)



受賞者 やまがわ 山川高校3年 (受賞当時:同高校2年)

まえ やま る み
前山 瑠美さん

高校では、生活情報科ライフデザインコースに所属し、調理や被服製作、保育などを学んでいます。授業では、農業科が栽培した野菜など、地場産の食材を使った実習もあります。料理やお菓子作りが大好きなので、とても楽しいです。

将来はパティシエになるのが夢で、学校の授業で習っているフードデザインの知識を生かして、子どもから大人まで楽しめるようなお菓子を作りたいです。

今回のメニューは、地場産のカツオを使いおいしく食べられるよう工夫しました。受賞後は、学校の文化祭でレシピを配りながら揚げたてのはさみ揚げを販売しました。あっという間に売り切れ、とてもうれしかったです。これからも、いろいろな料理コンクールに出品してアイデアメニューを増やしていきたいと思います。

材料 Recipe

◎材料(4人分)

A<フライ>		B<タルタルソース>		
カツオ(赤身).....	60g	玉ねぎ.....	80g	
はんぺん.....	大2枚	卵.....	60g	
スライスチーズ.....	2枚	マヨネーズ.....	適宜	
しその葉.....	8枚	塩こしょう.....	少々	
梅肉.....	少々	レモン汁.....	少々	
卵.....	2個	C<盛り付け用の野菜>		
パン粉.....	60g	レタス.....	40g	
小麦粉.....	30g	キャベツ.....	120g	
a	生姜.....	少々	トマト.....	1個
	しょうゆ.....	大さじ2		
	砂糖.....	小さじ1		



作り方 Making

- <A>**
- ①カツオを0.5cm程度の厚さに切る。
 - ②①を、aに漬け込む。
 - ③はんぺんとスライスチーズを、6cm角に切る。
 - ④③のはんぺんで、②とスライスチーズ、しその葉、梅肉を挟む。
(順番 はんぺん→しその葉→カツオ→しその葉→チーズ→梅肉→はんぺん)
 - ⑤④に、小麦粉、卵、パン粉をつけてキツネ色になるまで油で揚げる。
 - ⑥⑤を、斜め二つに切る。
- **
- ①玉ねぎをみじん切りにして塩もみし、湯通しして水気を取る。
 - ②卵をゆで、細かくつぶす。
 - ③①と②、マヨネーズ、塩こしょう、レモン汁を混ぜる。
 - ④③を器に盛り付ける。
- <C>**
- ①レタス、キャベツ、トマトを食べやすい大きさに切り、器に盛る。
同じ器にAとBを盛り付ける。

ここがポイント



(注)揚げるときにははんぺんがふくらみやすいので、菜箸などで挟みながら揚げるとよい。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

生姜醤油が染みこんだカツオのうま味とチーズのkokoro、梅肉の程よい酸味がマッチし、はんぺんはふわっとした食感です。手作りのタルタルソースがおいしさに輪をかけ、野菜が彩りを添えています。味付けがしっかりしているので、ごはんのおかずによく合います。ビールのおつまみにも、いかがですか。



枕崎漁協魚市場には、水揚げされたばかりのカツオが集まる。

遠洋カツオ一本釣り漁船で釣り上げたカツオを、船上で活きめし、急速冷凍した「枕崎ぶえん鯉」は鮮度抜群、生臭さがなく、食感やうま味が好評です。枕崎港近くにある南薩地域地場産業振興センターなどで売られていますので、食べてみませんか。

暖かい黒潮に乗って北上しながら回遊するカツオ。薩摩半島最南端の枕崎近海ではカツオ漁が盛んで、春から初夏にかけて最盛期です。

カツオは、生活習慣病予防や老化防止に効果があるといわれているDHA(ドコサヘキサエン酸)やタンパク質、鉄分などが豊富に含まれています。刺身やタタキ、カルパッチョなど、毎日の食事に手軽に取り入れやすく、枕崎名物「カツオのびんた(頭)」料理はDHAが豊富な目玉の部分まで食べられます。

日々の晩酌にはカツオ料理が欠かせないという枕崎市の漁師松永富満(まこと)さんは、「漁師になって約55年。海に出るのは大変なときもありますが、たくさん漁獲したときはうれしいです。これからも、カツオのまち枕崎の伝統を守り続けていけるよう、研究を重ねていきたいと思っています。枕崎に来た多くの人が、カツオを食べてくれたらうれしいです」と、話してくれました。



カツオ 産地レポート

◎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