



”カンパチの食感を楽しむ和食の一品!”

カンパチの黒ぐま寄せ

第16回高校生シーフード料理コンクール
鹿児島市魚類市場魚食普及協議会会長賞

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市魚類市場魚食普及協議会会長賞を受賞したカンパチの黒ぐま寄せを紹介します。



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 鹿児島市(受賞当時:鹿児島女子高校3年)

りゅうぞの
龍蘭 かおりさん

現在は鹿児島市内の短大に通い、児童教育学科・幼児教育学を専攻し、子どもの発育や教育について学んでいます。将来は、子どもの嫌いな食べ物を少しでも減らし、食事の大切さ、ありがたさを身近に感じてもらえるような保育士になりたいです。また料理やお菓子作りが大好き

なので、休日は、母に代わって一緒に住んでいる祖父母に、料理を振るまい喜んでもらっています。

今回のコンクール出品作品は、主体が黒なので食欲を倍増させるために、緑(大葉)・赤(クコの実)・ピンク(かに)を加え、お皿は白いものを選び、盛り付け方や色の組合わせに気をつけました。コンクールでは、多くの作品の中から自分が選ばれて、とても嬉しかったです。今後もこのような機会があれば、挑戦し腕を磨きたいと思います。

材料 Recipe

◎材料(2人分)

カンパチ……………100g	C<あなかへ>
大葉……………2枚	だし汁……………50cc
粉寒天……………2g	かに缶……………50g
黒ごま……………大さじ2	砂糖……………5g
赤みそ……………小さじ1/2	醤油……………2g
クコの実……………少々	塩……………2g
A	だし汁……………240cc
みりん……………20g	
薄口醤油……………20g	
B	片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2	



作り方 Making

- ①Aを合わせておき、黒ごまはすっておく。
- ②カンパチは1cm角に切り、鍋にカンパチとAのうち40ccを入れ沸騰させサッと煮たら、ざるにあげ、冷ます。
- ③残りのAに粉寒天を入れ沸騰させたら、すった黒ごまと赤みそを加え、混ぜ、こし器にキッチンペーパーなどを敷き、こす。
- ④流し缶を水で濡らして③を流し入れ、氷と水を敷いたバットの中に入れ冷ます。
- ⑤④が固まりかけたら②のカンパチを加えて④と同じ方法で冷やし固める。固まったら適宜に切り、大葉で巻く。
- ⑥鍋にCを合わせ入れ沸騰させたら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦皿に⑥を置き、⑥をかける。その上にクコの実を盛り付ける。

<だし汁の作り方>

- ①昆布は、乾いたふきんで両面を軽く拭き、鍋に水800ccと昆布12gをいれて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。※時間があれば、火をかける前に30分程浸しておくとうま味が増す。
- ②削り節16g～20gを入れ、沸騰したら火を止め、削り節が沈んだら、ふきんなどを敷いたこし器ですす。※こす際はきつく絞らないように注意する。



ポイント
こまごま

(注) すった黒ごまとみそのかすが混ざらないよう、ざるの上にキッチンペーパーを敷き、しっかりとこす。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

すった黒ごまは市販のものを使用するより、調理をする際、直前に黒ごまをすった方が風味と香りが増します。また、だし寒天は味がしっかりついているので、カンパチの代わりに豆腐を入れてみてもカンパチとはひと味違った食感を楽しむことができます。



カンパチ養殖を生産・管理している3生産者。今回話してくれたのは、右:山野秀人さん。

話をしてくれました。すき菜の花カンパチは、魚特有の臭みがなく、適度に脂がのって甘味があります。この機会にもっと地元の方々へ食していただけたらいいですね」と今後の抱負を話してくれました。

温泉地である指宿市山川は、鹿児島湾口の西側に位置し、沖合を北上する黒潮の影響で年間平均海水温23℃とカンパチ養殖に適した漁場環境にあります。平成19年にかごしまのさかなブランド認定を受け、「いぶすき菜の花カンパチ」として、主に関東や関西に出荷しています。山川町漁協では、3生産者がカンパチ養殖をしており、品質向上や環境保全に取り組んでいます。

カンパチには、脳の発達を促すと言われるDHA(ドコサヘキサエン酸)や動脈硬化などの生活習慣病を予防すると言われているEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれているほか、成長を促進し、集中力・記憶力を向上させるビタミンB1やB12も含まれています。「年間を通じて、より美味しいカンパチを提供したいです」と話すのは生産者の1人、指宿市山川の山野秀人さん。「山川町漁協では、かたくちいわしなどにEM(有用微生物群)を配合した餌を与えており、EMが漁場の堆積物を分解し、水質の浄化をしてくれます。」いぶすき菜の花カンパチは、魚特有の臭みがなく、適度に脂がのって甘味があります。この機会にもっと地元の方々へ食していただけたらいいですね」と今後の抱負を話してくれました。



カンパチ

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