



“マダイのうまみにチーズのkokoroで食欲アップ!!” タイの一口パイ

第16回高校生シーフード料理コンクール 鹿児島市長賞

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
長賞を受賞した、タイの一口パイを紹介します。



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 出水市(受賞当時:野田女子高校3年)

のぞえ さき
野添 早紀さん

今回のメニュー「タイの一口パイ」は、出来上がるまでに先生や友達に何度も試食をしてもらい、アドバイスを参考に試行錯誤の連続でした。味・見た目ともに納得いくまでに約3ヵ月かかりました。最初は、エビ風味のホワイトソースをパイシートで包んでいましたが、味にパンチがなく物足りなさを感じました。はっきりした味と食感を加えるため、ホワイトソースをポテトサラダに代え、臭みと癖がなく歯触りのいい鯛をサンドしました。盛り付けでもパイが大きすぎてしまい、「一口サイズにしてみても」と先生からアドバイスをいただき、パイを手でも食べれるほどのサイズにしました。コンクールでは時間制限があり、うまく作れるか不安と緊張がありましたが、市長賞という賞をいただいたとき、自分はもちろん、先生や友達も心から喜んでくれたので本当に嬉しかったです。

現在は、料理に関わる仕事ではありませんが、料理が好きなので、このような機会があればぜひ、挑戦したいと思います。

材料 Recipe

◎材料(2人分)

マダイ……60g(切り身)	a	塩……少々
エビ……16g(みじん切りしたもの)		こしょう……少々
ジャガイモ 20g		白ワイン 小さじ2
A	b	塩……少々
		こしょう……少々
		白ワイン 小さじ1
		薄口醤油……少々
チーズ……1枚(とろけるスライスチーズ)	〈盛り付け用〉	
パイシート(冷凍)1枚	パセリ…… 適量	
	ミニトマト…… 適量	
	レモン…… 適量	
〈のり付け・つや出し用〉		
卵黄………適量		



作り方 Making

- ① マダイを一口大(12枚)に切り、aをふりかける。
- ② エビにbを混ぜる。
- ③ パイシートは薄くのばし、マダイより一回り大きいサイズの12枚に切る。そのうち6枚は縦に3本の切れ目をいれる。
- ④ チーズも一口サイズに切る。
- ⑤ ①②を、5分蒸す。
- ⑥ ジャガイモをゆで、つぶす。
- ⑦ 蒸したエビと⑥にAを混ぜ、ポテトサラダにする。
- ⑧ ③のパイシートに、魚→ポテトサラダ→チーズ→魚→ポテトサラダの順に重ねる。
- ⑨ ⑧に、縦に3本の切れ目を入れたパイシートを上からかぶせるように包み、ふちに卵黄をぬり、のり付けをする。表面にもつや出しの卵黄をぬる。(注)
- ⑩ 200℃のオーブンで6分焼く。
- ⑪ 器に⑩とパセリ、トマト、レモンを盛り付ける。



ポイント

(注) オーブンで焼く際、チーズがとけるのでパイのふちは、しっかりと包む。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

マダイ・エビは白ワインで下味をつけて蒸しているの、うまみが凝縮され、身もふっくらと仕上がります。マダイを自分の好きな食べ物(ハンバーグやグラタンなど)に代えて、アレンジしてみるのもおすすめです。大きさも一口サイズと食べやすく、パイに包んであるので、おやつ感覚で手軽に食べられ、焼酎のおつまみにもよくあいますよ。



「体に気をつけ、30年培った技術と勤で、今後もたくさんの魚を消費者に提供したいです」と意気込みを語ってくれた重信さん。

古くから「魚の王様」として珍重されてきたマダイは、姿・形・色・味すべてにおいて優れており、特に、桜の花の咲く頃が一番おいしいといわれ、この時季のものは「桜鯛」と呼ばれます。さらにマダイは栄養価も高く、青魚に比べて脂肪が少なく、高タンパク質な魚です。その上、視力回復や食欲増進に効果があるといわれているビタミンB1が豊富で、免疫力を高めるアミノ酸がバランスよく含まれています。

「3月から獲れる産卵直前のマダイは身が厚く、脂がのって特においしいですよ」と話すのは、鹿児島市の一本釣り漁師重信雅彦さん。「全国でも、マダイや他のタイ科の魚が1年中獲れるのは錦江湾だけ。1尾あたり2〜3kgのマダイが多いときは一本釣りで80kgほど獲れることもあります。自然が相手なので漁獲量に変動はありますが、たくさん獲れた時は何ともいえない喜びです。出荷の際は、消費者に新鮮で弾力のある食感を届けるために、水揚げしたら、すぐに活き締めし30分ほど氷水に浸しています。マダイは、放流事業の成果から県内市場にも出回るようになり、より身近な魚として食べられるようになりました。ぜひ、旬のマダイを刺身、塩焼き、鯛飯やみそ漬けなど身を余すことなく味わってほしいです」と笑顔で話してくれました。

マダイ 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