



旬の素材を使って生産者さんが作る「タチウオ」と「生しいたけ」の簡単レシピを紹介します。ぜひみなさんも一度試してみてください、食卓の一品に加えましょう。



あっさりとした地元ならではの味わい方 タチウオの天ぷら押し寿司

- 材料 (4人分)**
- タチウオ……………2尾
 - 米……………3合
 - きゅうり……………1本
 - 青じその葉……………4枚
 - カボス……………1個
 - (A) 酢 50ml、砂糖 60g
 - 塩 8g、酒 大さじ1
 - (B) 砂糖……………大さじ2
 - 醤油……………大さじ1と1/2
 - 酒……………大さじ1
- 米3合を炊き、(A)の合わせ酢を混ぜ、すし飯にする。
 - タチウオは3枚におろして半身を半分にする。塩とこしょうをふって天ぷら粉をつけ、揚げる。
 - キュウリは薄切りにする。
 - 押し寿司の型に①のすし飯を詰め、マヨネーズを絞って③を並べる。すし飯、青じその葉、タチウオの順にのせ、押す。
 - ④を7等分に切って器に盛り、(B)を混ぜた甘だれを塗る。カボスの輪切りを添えて出来上がり。

中はフワフワ、外はサクサク! タチウオのミンチカツ

- 材料 (4人分)**
- タチウオ……………正味350g
 - もめん豆腐……………1/4丁
 - レタス 1/2個、きゅうり 1本
 - トマト 1個、レモン 1個
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - ニンジン……………1/2個
 - 貝割菜……………1/2パック
 - (A) 砂糖 10g、塩 5g
 - (B) 砂糖 40g、みそ 35g
 - 酒……………少々
- タチウオは3枚におろして1cm大に切り、水洗いする。
 - 水1カップ、タチウオの骨、酒大さじ1を合わせてだしをとる。
 - レタス、きゅうり、トマトは食べやすい大きさに、レモンは1/4切る。
 - 玉ねぎとニンジンはみじん切りにする。
 - ①と(A)、豆腐をフードプロセッサーにかける。
 - ④と⑤を混ぜ合わせ、小判型に整えてパン粉少々をつけ、揚げ油で揚げる。
 - ②のだしに(B)を入れて水ときかたく粉でトロミをつけ、いり白ごま少々を加えてみそだれを作る。
 - 器に③と⑥を盛って⑦をかけ、根元を切り落とした貝割菜をのせる。



しいたけの傘をお皿に見立てたアイデア料理 マンサイ・グラタン

- 材料 (4人分)**
- 生しいたけ……………8枚
 - えび……………8匹
 - 酒……………少々
 - 栗……………4粒
 - 銀杏……………8粒
 - 粉チーズ……………20g
 - カボス……………1個
 - (A) マヨネーズ……………大さじ4
 - 生クリーム……………大さじ2
 - 白みそ……………大さじ1
- 生しいたけは石づきを除き、柄を取る。
 - ①をサッと塩水で洗う。
 - えびは殻をむき、塩少々と酒をふる。
 - (A)を合わせる
 - しいたけの笠の部分に、栗、銀杏、しいたけの柄を(A)で和えたものを詰め、粉チーズをふる。180℃のオーブンで10分ほど焼き、カボス汁をかけていただく。



しいたけの食感を活かした、手軽でヘルシーサラダ マンサイ・サラダ

- 材料 (4人分)**
- 生しいたけ……………6枚
 - えび……………8匹
 - パプリカ……………1/2個
 - 貝割菜……………1パック
 - 塩、こしょう……………適量
 - (A) カボス……………1個
 - 薄口醤油……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ1
 - はちみつ……………大さじ1
- しいたけはサッと水洗いし、塩を加えた熱湯でポイルする。えびも同様。
 - ①のしいたけを粗せん切りにし、水気を切る。
 - パプリカは細せん切り、貝割菜はサッと水洗いし、すべて水気を切っておく。
 - ボウルにオリーブ油を入れる。(A)の醤油、カボス酢、はちみつは別容器で合わせる。
 - ④のオリーブ油を泡立て器でまわしながら、④で合わせた調味料をたらし入れるようにして加え混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ②、③の材料を合わせ、⑤のドレッシングをふりかけ、冷やしてどうぞ。

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

しゅんくる



あなたの思いをカタチに。

<http://theoita.com>

2010 vol.11 Spring



タチウオ

生しいたけ

旬 曆 春





キラキラと銀色に輝く、身の引き締まった
タチウオ



白杵支店一本釣りタチウオ協議会会長の佐々木正蔵さん（左）と副会長の吉良義美さん（右）

出荷時期
周年

主な産地
国東市、姫島村、大分市佐賀関、白杵市、津久見市

出荷規格
5kg箱（3～10尾入り）／鮮魚



身が引き締まって、弾力が違う！
白杵のタチウオ料理

新鮮で脂ののったタチウオは、刺身や塩焼き、フライなどどんな料理でもおいしくいただける魚です。特に、皮付きのまま切った刺身は、コリコリとした食感と身の甘さを感じる、最もポピュラーで贅沢な食べ方。また、タチウオのてんぷらと言えば、白杵市泊ヶ内の名物料理で、材料はタチウオの身をすりつぶし味をつけて油で揚げるだけ。とてもシンプルで歯ごたえは柔らかく、魚のうま味がジューッと口に広がります。

大分県漁協女性部白杵支部の支部長を務める広戸とよ子さんによると、タチウオの加工品を朝市などで販売するようになったのは約1年前。タチウオ漁の収入が激減してしまった時に、商品価値のなくなってしまったタチウオを使わないと「もったいない」という精神で始めたのだそうです。



タチウオのてんぷら

「漁師は生きた新しいものを届けるのが使命で、消費者のみなさんには一番おいしいものを味わっていただきたいですね」と加工品の販路拡大も視野に入れています。年間200日はタチウオ漁に出るため、なかなか1歩が踏み出せないようですが、数々の料理のレパートリーを持ち、全国シーフードコンクールでも過去2回優勝するほどの実力を持つ広戸さん。これからもたくさんの消費者に愛されるタチウオ料理が楽しみです。



大分県漁協女性部白杵支部長の広戸とよ子さん（中）と、佐々木恵美子さん（左）、吉良光子さん（右）

瀬戸内海の潮流と太平洋からの黒潮がぶつかりあう豊後水道は、日本でも有数の好漁場。潮の流れが速く、餌が豊富なため、年間を通して様々な魚が獲れます。なかでも豊後水道で獲れる大分のタチウオは、全国トップの水揚げ量を誇り、身が美しく脂ののった厚みのあるタチウオのため、とても高い評価を得ています。国東の「くにさき銀たち」や、農林水産大臣賞を受賞した白杵のタチウオを代表にブランド魚として、福岡をはじめ、関東などにも多く出荷されています。

白杵市の中心部から白杵湾沿いに車を走らせること約30分。半島の終点にある泊ヶ内地区では、全33世帯のうち約20世帯がタチウオ漁を営む、漁業がとても盛んな地域です。タチウオ漁を始めて36年目という佐々木正蔵さんは、朝5時には船を出し、夕方3～4時近くまで釣りを続けます。いつも釣っている漁場では、大体水深

100m前後のところにはタチウオがいるそうですが、夏の間は4～5mほどの浅い所で泳ぐこともあり、釣りをするポイントも様々。餌は夏の間はイワシ、冬はイカナゴを使い、一本釣りで丁寧に1匹ずつ釣りあげていきます。

「白杵の特徴は、なんといってもこのきれいな銀箔の身。一本釣りなのでキズがつくことなく出荷ができます」と佐々木さん。タチウオの見た目にもこだわりを持った丁寧な釣りを心がけています。

また、タチウオ漁は餌付けや魚の選別等に時間のかかる仕事なので、ほとんどの船には奥さんも同乗し、釣りを手伝います。箱に入れ出荷の状態のタチウオを港に帰ってきたら、そのまますぐに保冷車で運び福岡の市場へ直送。その日の夜には市場に着くよう、鮮度にも十分気をつけています。

「タチウオ漁で生活が豊かになって、みんな笑顔で話ができるようになった。気持ちのゆとりができたなあ」と話す佐々木さん。泊ヶ内地区に若い漁業後継者が多く残っているのは、漁業で豊かな生活ができることが理由なのかもしれません。

近年、漁獲量が減少し始めていることから、漁業者の皆さんは、21年度から、休漁日や禁漁区を設け、タチウオの資源の回復に取り組んでいます。また、泊ヶ内地区では、タチウオの産卵期である7～8月の間は、クロマガロ養殖用の稚魚「ヨコワ」の漁獲に力を入れていこうと今、動き始めています。

東京・築地市場では大々的に大分県産タチウオのPRが始まったところ。白杵のタチウオはこれからまだまだ全国へ広がり、元気な泊ヶ内の漁村に、より一層笑顔をもたらしてくれることでしょう。



県漁協白杵支店にはタチウオ漁船が49隻ある



タチウオ漁から戻ってきた船を待ち構える保冷車。商品を受け取るとすぐに福岡へ運びます



多い時には1日で5kg箱を50箱ほど釣る人もいます

The oita

ホームページで産地直送の情報をお届けしています！

旬な情報をいち早く更新!!
お取り寄せショッピングもできます

<http://theoita.com/>