



講師:北谷町漁業協同組合 女性部

## マヨマスタード風味のソテー タマンのマスタード焼き

調理時間 15分

### 材料 (5人分)

タマン…5切れ  
塩・こしょう…少々  
小麦粉…適量  
生バジル(飾り用)…1~2枚  
油…適量  
ソース  
マヨネーズ…大さじ3  
マスタード…大さじ3

### 作りかた

- 1 魚の切り身に塩・こしょうをふる。ソースの食材をボウルで混ぜておく。
- 2 下味をつけた切り身に小麦粉をまぶし、フライパンに油を入れて焼く。焼き色がいたら皿に盛り、1のソースを切り身に塗る。
- 3 グリルで焼き色がつかまで焼いたら、バジルを添えて出来上がり。

### お料理のポイント

●マスタードの量は、お好みで調整してください。タマン以外のおさかなでも美味しく頂けます。

## コリコリとした食感がたまりません♪ イラブチャーの塩たたき

調理時間 15分

### 材料 (5人分)

イラブチャー (刺身用)…20切れ  
塩…ひとつまみ  
ゴマ油…大さじ1  
白ゴマ…小さじ2  
大葉…5枚  
ネギ (白い部分)…1本

### 作りかた

- 1 イラブチャーを細かく切り、ネギはみじん切り、大葉は細かく刻んでおく。
- 2 ゴマ油・塩・白ゴマをふりかけてまな板の上で和えるようにして叩く。



講師:青山志穂

## お野菜もたっぷり取れるサラダです!! イラブチャーのサラダ 塩麹ドレッシング

調理時間 15分

### 材料 (5人分)

イラブチャー (刺身用)…15切れ  
大根…5cm  
パプリカ (黄)…1/4個  
紫キャベツプラウト…1/2パック  
キュウリ…1/2本  
ドレッシング  
塩麹…小さじ2  
柚子こしょう…小さじ1/2  
オリーブオイル…大さじ3

### 作りかた

- 1 魚は薄めのそぎ切りにする。野菜は千切りにし、冷やしておく。ドレッシングの調味料は合わせて混ぜておく。



講師:おさかな女子スタッフ

- 2 魚と野菜を器に盛り、合わせた調味料をかけていただく。

**お料理のポイント** ●イラブチャーの大きさは、お好みにあわせてサイズを変更してください。  
●包丁でたたくときに、あまり細かくならないよう注意してください。

**お料理のポイント** ●お魚は別の白身魚でも美味しいです。  
●ドレッシングの調味料は、お好みで加減してください。

## 簡単に出来ちゃう一品です☆ アカマンボウとヒジキの 中華風炊き込みご飯

調理時間 50分

### 材料 (5人分)

アカマンボウ…100g  
ヒジキ (乾燥)…5g  
米…2カップ  
長ネギ…1/3本  
水…400cc  
鶏ガラスープの素…大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
酒…大さじ1  
ゴマ油…大さじ1~

### 作りかた

- 1 米は研いで、30分程度水につけておく。アカマンボウは塩をふって(分量外)、出た水分をしっかりとふき取っておく。



講師:おさかな女子スタッフ

- 2 長ネギは洗って、ななめの薄切りにする。水分をふき取ったアカマンボウを5mm程度のさいの目切りにし、しょうゆ・酒をまぶしておく。
- 3 炊飯器に手順1の米・分量の水・ヒジキ・鶏ガラスープの素・手順2のアカマンボウを入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら、長ネギ・ゴマ油を加えて混ぜれば出来上がり。

**お料理のポイント** ●アカマンボウに塩をふって水分をふき取ることは必ず行ってください。下味をつけることで、より美味しく仕上がります。

## お肉と間違えちゃう程魚らしくないメニュー アカマンボウの酢豚風

調理時間 30分

### 材料 (5人分)

アカマンボウ…250g  
ニンジン…1/2本  
タマネギ…1/2個  
ピーマン…2個  
ナス…1本  
片栗粉…適量  
揚げ油…適量  
ゴマ油…大さじ1  
水溶き片栗粉…適量  
下味  
酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
合わせ調味料  
ケチャップ…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
酢…大さじ2  
ハチミツ…大さじ2  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
水…100cc

### 作りかた

- 1 ニンジン・ナス・ピーマンは乱切り。タマネギはくし切りにする。アカマンボウはひと口大に切り、下味の調味料に漬ける。合わせ調味料を作る(すべての調味料を混ぜ合わせる)。
- 2 野菜を蒸揚げする(170℃の揚げ湯)。ニンジンから先に入れ、30秒~1分ほど揚げ、続いてナスを揚げる。ニンジン・ナスを一旦取り出し、続いてピーマン・タマネギを蒸揚げする。色が鮮やかになったら一気に取り出す。
- 3 下味をつけたアカマンボウに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 4 1の合わせ調味料をフライパンに入れ、一度沸騰させる。弱火にしてから水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。(1分程加熱し、なめらかなとろみにする)
- 5 揚げたアカマンボウ・野菜を加え調味液とからめて、最後にゴマ油を回しかける。



講師:おさかな女子スタッフ

**お料理のポイント** ●蒸揚げをするときは、野菜の水分を十分に取って下さい。  
●マグロやカジキを代用して頂けますが、アカマンボウがオススメです♪



## タカセガイの旨味がぎゅっとつまったご飯♪ タカセガイの洋風炊き込みご飯

調理時間 50分

### 材料 (5人分)

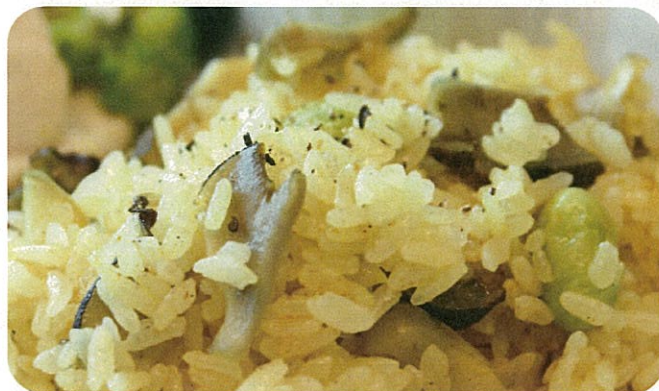
タカセガイ…80g  
枝豆(さやから出して)…50g  
米…2合  
水…2カップ  
あらびき黒こしょう…適量(お好みで)  
調味料  
酒…大さじ2

塩…小さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
カレー粉…小さじ1

### 作りかた

- 1 タカセガイは薄くスライスする。米は研いでザルにあげておく。
- 2 炊飯器に米・調味料・タカセガイを入れて炊く。
- 3 炊き上がったら蒸らし、枝豆を入れて混ぜる。お好みであら調味料  
びき黒こしょうをかけていただく。

**お料理のポイント** ●調味料分の水分を取り除いて炊いたほうが、より美味しく炊き上がります。  
●カレー粉・塩の分量は、お好みで加減してください。



講師:おさかな女子スタッフ

秋刀魚の味・香りがサラダと合うメニュー

## 秋刀魚のソテー グリーンサラダ添え

調理時間 20分

### 材料 (5人分)

秋刀魚の開き…1尾  
塩・こしょう…適量  
パセリ…大さじ1  
パン粉…大さじ3~4  
オリーブオイル…大さじ2  
レタス…23枚  
ペビーリーフ…1パック  
ドレッシング  
オリーブオイル…大さじ3  
酢…大さじ1  
塩・こしょう…適量



講師:大城しま子

- くらいおいたら、出てきた水分をキッチンペーパーなどでふき取る。こしょう・パセリをふってパン粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、秋刀魚を皮目から入れて、両面中火でこんがり焼く。
  - 3 洗って水を切ったレタス・ペビーリーフを器に盛り付け2のさんまを1cm幅くらいに切り混ぜる。ドレッシングの材料を合わせ、かけていただく。

### 作りかた

- 1 秋刀魚は半分に切って塩を適量ふり、20分

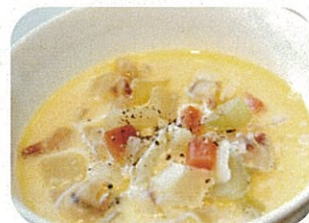
**お料理のポイント** ●秋刀魚の下準備はしっかり行ってください。一手間かけることで、より美味しく仕上がります。

## 沖縄県産の貝を使ったあったかスープ ティラジャー・チャウダー

調理時間 20分

### 材料 (5人分)

ティラジャー(ボイル)…80g  
タマネギ…1/4個  
ニンジン…1/4本  
ジャガイモ…1/2個  
セロリ(葉なし)…1/2本  
パイオン(顆粒)…1袋  
牛乳…800cc  
バター…40g  
小麦粉…大さじ2  
ローリエ…1枚  
塩・こしょう…少々



講師:おさかな女子スタッフ

### 作りかた

- 1 タマネギ・ニンジン・ジャガイモは5mm程度のさいの目切りにし、ジャガイモは水につけておく。セロリは5mm程度の幅で切り、ティラジャーは水でさっと洗っておく。
- 2 鍋にバターを入れタマネギを先に炒め透き通ってきたら、ニンジン・水切りしたジャガイモ・セロリを入れて、しんなりするまで炒める。ティラジャーを入れて、炒める。小麦粉を加え全体に馴染ませ、小麦粉は焦がさないように注意する。
- 3 2に少しずつ牛乳をいれ、全体にとろみが出てくるまでかき混ぜる。ローリエ、パイオンを入れ、10分程度煮こむ。
- 4 塩で味を調えて器に盛り、お好みでこしょうをふりかけて頂く。

**お料理のポイント** ●小麦粉とバターは焦げやすいので、注意して下さい。  
●とろみをつけたいのなら、小麦粉の量を増やしてください。

食欲がなくなった時でも梅でさっぱり!

## 秋刀魚の梅肉旨煮

調理時間 45分

### 材料 (5人分)

秋刀魚…2尾と1/2  
梅干…中2個  
しょうゆ…大さじ1  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
水…大さじ4  
出し昆布…5cm  
塩…適量  
ショウガ…1カケ



講師:大城しま子

- ヨウガは皮をむき、千切りにする。
- 2 鍋に昆布を敷いてその上に秋刀魚を並べ、調味料とショウガ、梅干をちぎって入れ火にかける(中火)。沸騰したらクッキングシートなどで落しぶたをし、弱火で約15分くらい煮汁が少なくなるまで煮る。

### 作りかた

- 1 秋刀魚は4等分の筒切りにし、軽く塩をふり20分くらいおく。臭みが染み出るのでキッチンペーパーでふき取る。シ

**お料理のポイント** ●1で塩をふりかけるときは、秋刀魚の両面に行ってください。

## 優しい味の揚げ浸し。冷やしてもGOOD♪ サワラと野菜の揚げ浸し

調理時間 30分

### 材料 (5人分)

サワラ…2切れと1/2 (150g)  
ナス…1本  
オクラ…10本  
めんつゆ(2倍濃縮)…100cc  
水…200cc  
油…適量  
ショウガ…1カケ  
片栗粉…適量



講師:大城しま子

### 作りかた

- 1 サワラは一口大に切る。茄子は乱切りにする。オクラは粗塩で産毛をすり取り、ガクを切り落として斜め半分に切る。ショウガはすりおろす。
- 2 フライパンに多めの油を入れて熱し、オクラと

**お料理のポイント** ●めんつゆに30分以上浸すと、味がしっかり染み込みます。夏場は冷蔵庫で冷やして食べてもGOODです☆





講師:沖縄県水産業改良普及センター

素材の味がしっかり味わえる一品です!!

## ミーバイの中華蒸し

調理時間 35分

### 材料 (5人分)

ミーバイの切り身...500g  
ショウガ...1カケ  
長ネギ...20cm  
塩...少々  
酒...大さじ1  
しょうゆ...大さじ3  
ゴマ油...大さじ5

### 作りかた

- 1 切り身に軽く塩を降り皿に盛る。ショウガとネギは千切りにする。
- 2 1のショウガを全体に散らし、しょうゆ、酒を回しかける。
- 3 十分沸騰した蒸し器に入れ25分蒸す。
- 4 フライパンにゴマ油を注ぎ、ネギを炒める。
- 5 蒸しあがった切り身に炒めたネギを盛り付ける。

**お料理のポイント**

- ネギの香りが気になる方は、白髪ネギを水にさらすと良いです。さらした後は、しっかりと水分を取ってください。
- 白髪ネギは炒めないで、蒸しあがったミーバイの上に生で散らし、その上から熱したゴマ油をかけてもGOODです!

アサリの旨味たっぷり!!

## アサリとトマト・オクラの Pasta

調理時間 20分

### 材料 (5人分)

アサリ...400g  
トマト...2個  
オクラ...10本  
パスタ...350g  
ニンニク...3カケ

白ワイン...100cc  
塩・こしょう...少々  
水...3ℓ  
塩...30g  
オリーブオイル...大さじ4

講師:大城しま子



- 3 ニンニクに色がついて香りがしたらアサリを入れ、白ワインを入れてふたをせず強火にする。殻が開いたアサリは、取り出しておく。
- 4 3のフライパンにトマトを入れて炒め、トマトがぐたぐたになったら取り出したアサリを戻し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 1%の塩を入れたお湯でパスタを袋の表示よりも1分短めに茹でる。その時、茹で上がる1分前にオクラも一緒に茹でる。
- 6 パスタと4のソースを絡め混ぜ合わせたら出来上がり。

### 作りかた

- 1 アサリは砂抜きをしたら、殻をこすり合わせるようにしっかり洗う。トマトは2cm角くらいにざくざく切る。オクラは、粗塩で産毛をすり取りガクを切り落とし、斜めに半分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 冷たいフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れたら火をつけ、ニンニクを香ばしく炒める。

**お料理のポイント**

- ニンニクは冷たいフライパンから炒め焦がさないように、パスタは3ℓの水に対して30gの塩を入れて茹でてください(しょっぱいくらいの味です)。

白ワインの香りがふわっと香る前菜です

## 車エビと白ワインのジュレの前菜

調理時間 30分

### 材料 (5人分)

車海老...15尾  
A 塩・こしょう...少々  
A オリーブオイル...大さじ1  
A タマネギ(みじん切り)...大さじ1  
白ワインジュレ  
ゼラチン...5g  
白ワイン...1カップ  
トッピング  
ブロッコリー...150g  
ピンクペッパー...適量  
ディル...適量

### 作りかた

- 1 車エビは頭とせわたをはずし、水と酒(分量外)にいれて鍋で沸かす。沸いたら海老の色が



講師:漢那 亜希子

- 赤くなったら火を止めてそのまま冷ます。(湯止め)
- 2 ゼラチンは5倍量の水にふやかして冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 白ワインを小鍋に入れて火にかける。沸騰直前で火からおろして2を加えて余熱で溶かす。平たい器に入れて冷蔵庫でひやしておく。
- 4 ブロッコリーは熱湯に塩を加えたところで色よく茹でる。
- 5 3が固まったらフォーク等でくずして、1と和える。4のブロッコリーと器に盛りつけディルとピンクペッパーで飾る。

**お料理のポイント**

- 車エビは、茹で上がってすぐにざるへ上げると身が固くなってしまいます。湯止めをしかりすることでやわらかい食感になりますので、ぜひチャレンジしてください!
- 白ワインジュレは沸騰させる時間によってアルコール残量が変わってきます。アルコールが苦手な方は、長めに沸騰させてアルコールを飛ばしてください。

シーフードのプリプリ感がたまりません!!

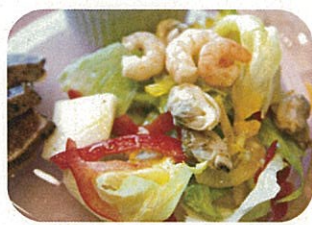
## シーフード入りイタリアンサラダ

調理時間 10分

### 材料 (5人分)

レタス...3枚  
パプリカ(赤・黄)...各1/2個  
シーフードミックス...150g  
水...大さじ3  
白ワイン...大さじ2  
ドレッシング  
オリーブオイル...大さじ3  
酢...大さじ1  
塩・こしょう...適量  
ニンニクのすりおろし...少々

講師:大城しま子



- 2 シーフードミックスは、凍ったままさっと水で洗い鍋に入れ、水・白ワインを入れて沸騰させる。火を通して具が柔らかくなったらザルにあげて、温かいうちに塩・こしょう・オリーブオイルで和える。
- 3 オリーブオイル・酢・塩・こしょう・ニンニクのすりおろしを混ぜ、ドレッシングを作る。
- 4 器に野菜と和えたシーフードを盛り付けて、ドレッシングをかけていただく。

### 作りかた

- 1 野菜は洗って、水気を切ったら冷蔵庫で冷やしておく。

**お料理のポイント**

- パプリカなどの野菜は、旬のものを使ってもオススメです。

アサリだしが効いているコンソメスープ

## アサリのスープ

調理時間 15分

### 材料 (5人分)

アサリ...150g  
ブイヨン...1袋  
塩...少々  
タマネギ...1/2個  
ニンジン...1/3本  
青ネギ...2.3本  
水...3カップ

### 作りかた

- 1 アサリは砂抜きをしたら、殻をこすり合わせるようにしっかり洗う。タマネギ、ニンジンは1cmの色紙切りにし、青ネギは小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れ、1の具材を入れて火にかける。沸騰したらアクをとり、塩、ブイ



講師:北谷町漁業協同組合 女性部

ヨンを入れる。お皿にスープを取り、1のネギを散らしたら出来上がり。☆お好みでこしょうも入れて下さい。

**お料理のポイント**

- お野菜の切り方はどんな形でもOK。好きなお野菜を入れて試してください。



## 海藻スイーツ♪アーサがふわっと香ります アーサのバイクドチーズケーキ

調理時間 50分

### 材料 (5人分)

21~23cmパウンド型1本分  
又は16cm丸型1個分  
アーサ(生) …50g  
クリームチーズ…200g  
生クリーム…200g  
卵…2個  
薄力粉…40g  
砂糖…70g  
シークワサー果汁…大さじ2

### 作りかた

- 1 クリームチーズは室温で柔らかくしておく。薄力粉はふるい、卵は溶いておく。アーサは水分をしっかりきっておく。
- 2 クリームチーズに砂糖を加え、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。溶いた卵を少しずつ加え、薄力粉・生クリーム・シークワサー果汁を順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。さらにアーサも加えよく混ぜる。オーブンを180度に余熱しておく。
- 3 型にクッキングシートを敷き、2の生地を流し入れる。180度のオーブンで40分焼く。粗熱をとり、冷えてから型から出す。

**お料理のポイント**

- 粗熱をとり、冷やすと生地がしまりカットしやすくなります。
- 乾燥アーサなら50gになります。生アーサの方が香りがよくオススメです。
- アーサの水分はしっかりきって下さい。



講師:おさかな女子スタッフ

いちごの甘い香りのソースが季節を感じます

## ホタテのカルパッチョ・いちごソースがけ

調理時間 10分

### 材料 (5人分)

ホタテ貝柱刺身用…10個  
イチゴ…3個  
スプラウト…1パック  
オリーブオイル…適量  
ドレッシング  
キャノーラ油…大さじ6  
塩・こしょう…適量  
酢…大さじ2



講師:大城しま子

- 2 ドレッシングの材料を混ぜて、みじん切りにし、つぶしたイチゴをいれて更に混ぜる。
- 3 ホタテの上にスプラウトをトッピングし、ドレッシングをかけて頂く。

### 作りかた

- 1 ホタテは薄く2.3枚にスライスし、皿に綺麗に盛り付ける。軽く塩・こしょう・オリーブオイルをかける。

**お料理のポイント**

- イチゴの代わりにキウイや柑橘類などの果物でもアレンジ可能。季節の果物で楽しんで下さい!!

ひな祭りなどのおもてなしに。。。

## 鯛のうしお汁

調理時間 20分

### 材料 (5人分)

タイの粗…1匹分  
タイの切り身…6切れ  
カイワレ大根…1パック  
出汁昆布…10cm  
水…5カップ  
塩…適量  
ゆず…適量  
生麩…適量



講師:大城しま子

### 作りかた

- 1 タイのあらに分量以外の塩をふり、20分ほどおく。カイワレ大根は根っこを切り揃えたまま綺麗に洗う。ゆずの皮は千切りにする。切り身は湯引きしておく。
- 2 たっぷりのお湯を沸かし、その中に1を入れて身が白くなったら冷水に取り出し、綺麗に洗う。
- 3 鍋に分量の水と昆布を入れて、中火にかける。沸騰寸前で昆布を取り出し、2のあらを入れて中火で10~15分煮る。(くらくら沸騰させない) 途中アクをしっかりと取る。
- 4 湯引きした切り身を3に入れて塩で味を調える。
- 5 器にカイワレ・切り身・生麩を入れて、熱い出汁を注ぎ、ゆずの千切りを入れたら出来上がり。

**お料理のポイント**

- アラのぬめりや臭みを取ってあげることで、香りのよい澄んだ汁に仕上がります。
- グラグラ煮立たせず、出てきたアクはしっかりと取ってください。
- 味付けの塩は、お好みで調整してください。

大葉とごまの香りが食欲をそそります♪

## 鮭と大葉の炊き込みご飯

調理時間 50分

### 材料 (5人分)

米…2カップ  
甘鮭…2切れ  
酒…大さじ2  
大葉…5枚  
白ゴマ…大さじ2  
水…2カップ



講師:大城しま子

- 3 ご飯が炊き上がったから鮭を取り出し、骨と皮を取り、ほぐす。
- 4 鮭を鍋にもどし、白ゴマと一緒に混ぜる。
- 5 器に盛りつけたら大葉をトッピングする。

### 作りかた

- 1 米は30分前に洗ってざるにあげておく。大葉は千切りにしておく。
- 2 鍋に米と水、酒を入れて、その上に鮭をのせて炊く。

**お料理のポイント**

- お米に水を加えるときは、酒の分量を引いてから加えて下さい。炊き上がった鮭の皮は、お好みで剥んで加えてもOKです。

カンタンお手軽!!かまぼこ〜

## かまぼこ

調理時間 20分

### 材料 (5人分)

魚のすり身…300g  
油…適量  
青ネギ…2.3本  
☆お好みの野菜などを入れてもOK



講師:北谷町漁業協同組合 女性部

### 作りかた

- 1 青ネギを小口切りにする。魚のすり身にねぎを混ぜて形を整える。
- 2 フライパンに多めの油を入れ熱し、1を揚げる。

**お料理のポイント**

- 粘りが出るまで練ります!!ニンジンや大葉などいろいろなお野菜を入れても美味しいですよ。ただし野菜は入れすぎるとまとまりにくくなるので加減してください。
- ウインナーに巻いたり卵を入れたりアレンジOK!!



## 妊婦さんおすすめ

## 楽ラクおさかな料理教室って・・・？

『妊娠中のママはおなかの赤ちゃんの成長や健康を考えた食生活が大切!!管理栄養士さんを講師にむかえ、妊娠中に必要な栄養などのお話と、良質なたんぱく質がとれるお魚や食物繊維豊富な海藻を使ったおさかな料理を調理いたします』ということをテーマに、単発ではありますが妊婦さん向けの料理教室を11月～2月までの毎月1回開催し、多くの妊婦さんに参加頂きました。講師は管理栄養士の桃原亜矢子さん。柔らかい空気をまとった方で、終始和やかな雰囲気の中でデモンストレーション・調理が進んでいきました。さて、ここで妊婦さんへオススメのメニューの紹介。



下のメニューに枝豆やゴマを混ぜたごはんをプラスするとさらに栄養バランスがよくなりますよ!!



管理栄養士  
桃原 亜矢子

ちょっとオシャレな簡単おさかな料理♪

### カジキソテー・つゆマヨソース

調理時間 30分

#### 材料 (4人分)

メカジキ…280g(70g×4切れ)  
塩(下準備用)…小さじ1/2  
酒(下準備用)…大さじ1・1/2  
こしょう…少々  
オリーブオイル…大さじ1  
ニンニク(薄切り)…1カケ  
酒(蒸し焼き用)…大さじ2  
◆ソース  
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1  
水…大さじ4  
マヨネーズ…大さじ2  
トマト…1個  
アーサ(乾燥)…1g

#### ◆サラダ用

レタス…3～4枚  
豆苗…1/2パック

#### 作りかた

- 1 メカジキはキッチンペーパーで水気をしっかりととり、こしょうをふる。
- 2 ニンニクは薄くスライスする。
- 3 マヨネーズに水で薄めためんつゆを少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 4 トマトは1.5cm角に切る。
- 5 フライパンにオリーブオイルとニンニクを加え、火にかけ、香りが出たらニンニクを小皿に取り出しておく。1のメカジキを入れて、両面をこんがり焼く。酒(蒸し焼き用)を入れ、ふたをし、蒸し焼きにする。
- 6 こんがり焼いたら5に3のつゆマヨソース、トマトとアーサを加え、さっと火を通す。
- 7 お皿にサラダ用のレタスと豆苗、焼いたメカジキを盛り、つゆマヨソース・5のニンニクを上にかけて出来上がり。



#### お料理のポイント

●めんつゆとマヨネーズの和風こくありソースにトマトを加えると、さっぱりいただけます。

1人あたりのカロリーは187kcalでカルシウムが7.8、鉄分が0.5含まれています。

鉄分を多く含む切り干し大根とカルシウム豊富なサクラエビ!!

### 切り干し大根と海の幸サラダ

調理時間 20分

#### 材料 (5人分)

切り干し大根(乾燥)…15g  
小松菜…180g  
海藻サラダ(乾燥)…10g  
セーイカ(茹で)…50g  
サクラエビ…8g  
◆調味料  
酢…大さじ3  
上白糖…大さじ1・1/2  
塩…ひとつまみ  
しょうゆ…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1

#### 作りかた

- 1 調味料の材料を混ぜあわせ、茹でておいた切り干し大根の水気をしぼっておく。
- 2 セーイカは細切りにし、小松菜は茹でて5cmの長さ切る。
- 3 1とセーイカ、小松菜、海藻サラダを和える。
- 4 食べる直前に煎ったサクラエビを混ぜる。



#### お料理のポイント

●お酢と一緒にとる事で吸収されやすくなります。

1人あたりのカロリーは87kcalでカルシウムが161、鉄分が2.1含まれています。

マグロの切り落としや、残ったお刺身で簡単だんご!!

### マグロ団子のサンラータン風スープ

調理時間 30分

#### 材料 (5人分)

◆だんごの材料  
マグロの切り落とし…120g  
島豆腐…80g  
ジャガイモ…40g  
片栗粉…小さじ1  
ショウガ(おろし)…小さじ1  
塩…小さじ1/2  
酒…小さじ1

モズク(味付け)…1パック  
タマネギ…60g  
ニンジン…30g  
椎茸(乾燥)…1枚  
椎茸の戻し汁…100cc  
鶏ガラスープの素…大さじ1  
水…700cc  
塩・こしょう…少々  
ゴマ油…小さじ1  
水溶性片栗粉…大さじ1  
モロヘイヤ…60g  
卵…1個

#### 作りかた

- 1 団子の材料をビニール袋に入れ、マグロ、豆腐をつぶしながら、ねばりがでるまで混ぜる。
- 2 タマネギ、ニンジン、椎茸は細切りにする。
- 3 鍋に椎茸の戻し汁100ccと鶏ガラスープの素、水700ccを火にかけ、沸いたら1を団子にしながら加える。
- 4 3のアクをとり、2の具材を入れ、3分ほど煮てカップモズクを入れる。
- 5 再び沸騰してきたら、塩・こしょうで味を整え、ゴマ油と水溶性片栗粉を入れ、とろみをつけ、手でちぎったモロヘイヤと溶き卵を入れる。



#### お料理のポイント

●すりおろしたジャガイモを加えるとふっくらおいしくなります。  
●カップモズクを使ったさっぱり美味しいスープです。

1人あたりのカロリーは121kcalでカルシウムが78.6、鉄分が1.5含まれています。





## 魚の捌き方 ~クルキンマチ編~

### point

手のひら全体で、背びれと逆の方向にグッと力を加え押さえ、包丁の刃全体を使って切っていく。



1

### 用意する

エラ・内臓・うろこが処理された魚（水洗いされた魚）を用意する。



2

### 頭の片側に切り込みを入れる

胸ビレを持ち上げて包丁を入れる。（おなか側は切り離す）頭側は刃先が背骨にあたるところまで切り込みを入れる。



3

### 腹側に切り込みを入れる

ビレの上側を尾ビレのところまで、刃先が背骨にあたるところまで入れながら切り進める。



4

### 背中側に切り込みを入れる

身をひっくり返して背中側からも包丁を入れる。尾ビレの付け根から頭に向かって切り込みを入れる。ここでも刃先が背骨にあたるところまで入れながら、切り進める。



5

### 背骨から切り離す

尾ビレのところから包丁を貫通させ、頭に向かって包丁をすすめ、背骨から半身を切り離していく。（骨が包丁に当たって、ガリガリと音がする）



6

### 尾ビレから切り離す

尾ビレのつながってる部分を切り離す。



7

### 頭を切り落とす

そのままでは段差が出来てうまく捌けないので、2の要領で頭を切り落とす。（背骨の関節に包丁を入れると、簡単に切り落とすことが出来る）3~6までくりかえす。



8

### 腹骨を取り除く

腹骨の下をくぐるように、薄く削ぎとる。もう一枚も取っておく。

### point

中骨を挟むように指を当てながら骨抜きでつかみ、一度尾ビレ側に引き、頭に向かって骨を引くと抜きやすい。残りも同様に。



9

### 中骨を取る

半身の真ん中辺りに中骨があるので、頭から尾びれに向けて、指でなぞるように確認しながら骨抜きで取り除く。



10

### 皮をひく

左手（包丁を持っていない手）で尾ビレ側の皮をつかみ、切り込みを入れる。包丁を寝かしたまま皮を動かしながら手前にひいていく。完成!!



完成!!

### point

包丁をよく研いでから捌くと、余計な力を使わなくて済むので、怪我をする可能性が減ります♪背ビレや腹ビレなどが尖っていると刺さる場合があるので、先にキッチンバサミで切り落とすとGoodです!!☆自宅でも是非試してみてくださいね☆



## 先生方のご紹介



### 大城 しま子

沖縄県 浦添市在住。大学生と高校生の母。日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ/FCAI認定フードコーディネーター/TALK認定空間コーディネーター/AFT認定1級色彩コーディネーター。食に携わる多彩な資格を持ち自宅での料理教室「Shimashima's smilekitchen」はブログで公開するとあっという間に満席となる予約が取れないほどの人気教室。旬を大切にしたり作りやすく、おしゃれて簡単なレシピとがざらなライフスタイルが人気。



### 漢那 亜希子

東京都出身。料理研究家/栄養士  
沖縄食材スペシャリストおきレシの公式ブロガーでもある。  
沖縄出身の夫、4歳の男の子の3人家族で東京在住。西新宿にて料理教室「Kitchen Anmar@Tokyo」主宰。  
おばあから習った沖縄料理をベースに沖縄料理を研究中!



### 青山 志穂

東京都出身。2007年より沖縄県在住。沖縄県出身の旦那さんとの2人暮らし。カゴメ㈱にて営業・商品開発・マーケティングに従事したのち、2008年より塩の専門店「塩屋」にて日本初のソルトソムリエ制度の仕組み作り・人材教育を担う。2012年に一般社団法人日本ソルトコーディネーター協会を立ち上げ独立。塩の知識の伝播に務める。ソルトコーディネーターの育成のほか、県内外にて塩に関する講座を多数開催。著書に「塩図鑑」(東京書籍)など。琉球朝日放送やNHKなどメディア出演も多数。



### 沖縄県水産業改良普及センター

所長:大嶋 洋行(左)/主任技師:紫波 俊介(右)  
沖縄県水産業改良普及センターは、漁業者に対して、モズク養殖、海ぶどう養殖、魚類養殖などの生産技術指導を行う他、水産物の販売促進、加工指導などにより漁家経営の改善に取り組んでおります。更には、後継者確保のため担い手の育成や水産物の消費拡大に向け漁協女性部と連携した魚食普及にも取り組んでおります。



### 沖縄県海ぶどう生産者協議会

(左から)紫波 俊介/國仲 憲一/大城 和也(協議会事務局)  
消費者のみなさんに「安全安心な海ぶどうを届けたい」—沖縄県を代表する安全・安心・高品質な海ぶどう作りを目指し、2010年に発足した沖縄県海ぶどう生産者協議会。現在は約140の生産者でつくられています。2012年には12月23日を「海ぶどうの日」と制定。

## おきなわ海の幸県産魚・海藻類レシピコンテスト

平成24年10月19日(金)~平成24年12月21日(金)に開催された「おきなわ海の幸県産魚・海藻類レシピコンテスト」。おきなわ食材レシピネット「おきレシ」へ投稿する形で行われ、グルクン・ミーバイ・タマン・イラブチャー・クルマエビ・マチ類・マグロ・シイラ・モズク・海ぶどう・ヒジキ・アサなど沖縄県産海産物を使ったレシピ・101作品が応募されました。県産魚を使ってこんなにたくさんのレシピが応募され大感激!!そして審査の結果、グランプリ1作品、準グランプリ2作品が選ばれました!

審査の結果はこちらでチェック☆

[http://www.okireci.net/campaign/uoreci\\_contest1/](http://www.okireci.net/campaign/uoreci_contest1/)



### [コンテスト協賛企業]

株式会社カヌチャペイリゾート/新立鮮魚卸小売商/新海水産/沖縄県車海老漁業協同組合/沖縄県海ぶどう生産者協議会/与那原・西原町漁業協同組合女性部/沖縄県もずく養殖業振興協議会/本部漁業協同組合/勝連漁業協同組合



### 沖縄県漁協女性部連合会(会長:新立 弘子)

沖縄県漁協女性部連合会は、主に漁協組合員の家族である女性の集まり。会長の新立さんは、並外れたバイタリティーで沖縄県女性連を引っ張る頼もしいリーダーで、JF 全国女性連の監事も務められています。楽ラクおさかな料理教室でも、その魅力的な人柄で生徒さんたちをぐいぐい惹きつけ、楽しく魚の捌き方や、漁業女性部ならではのレシピを教えていただきました。



### 北谷町漁業共同組合 女性部

座喜味 あさみ(左)/座喜味 優子(右)  
観光地としても有名な北谷町アメリカンビレッジ隣にある浜川漁港。その構内で、講師をして下さった座喜味さん姉妹が「北谷海人の台所 新鮮食材 お魚屋」を経営しています。海人のお母さんたちが「うみんちゆならではの料理を食べてもらいたい」とオープンし、名物のシャーク・バーガーや日替わりランチなど、新鮮な魚をお手頃な値段で多数提供しています。



### 与那原・西原町漁業共同組合 女性部

(左から)屋比久/瀬底 タケ子/仲松 ナエ/城間  
与那原・西原町漁協女性部は、与那原ひじきを使ったレシピや加工品の開発を積極的に行っています。与那原当派のひじきは、肉厚で食べたえがあり、わざわざ遠くから足を運ぶ常連さんもあるほど。女性部のみなさんの開発商品のひじきのふりかけと佃煮は、東浜のファーマーズマーケット「あがりはま市場」でご購入可能です!



### 沖縄県近海鮪漁業協同組合 女性部

(左から)満名トシ子/安富藤子  
平成元年から活動を続けて25年になる近海鮪漁協女性部。部長の満名さんを中心に、12名の元気な女性たちが活躍しています。新鮮なマグロやサーイカを使ったおいしいレシピは、料理教室で教えていただいた他にもまだまだたくさんあります!今後は、マグロの内臓等を使った商品開発も行っていきます。

## 直売所のご紹介



### 泊いゆまち

店名/沖縄鮮魚卸流通協同組合 泊いゆまち  
住所/沖縄県那覇市港町1-1-18  
HP/<http://www.tomariyuyumachi.com/>  
営業時間/6:00~18:00



### お魚センター

店名/糸満漁協協同組合 お魚センター  
住所/沖縄県糸満市西崎町4-19  
HP/<http://michinoeki.ti-da.net/>  
営業時間/10:00~19:00  
定休日/年末年始(月曜日休みの店舗あり)



### パヤオ直売店

店名/沖縄県漁協協同組合 パヤオ直売店  
住所/沖縄県沖縄市泡瀬1-11-34  
営業時間/10:30~18:00



### お魚屋

店名/北谷町漁協協同組合「北谷海人の台所 お魚屋」  
住所/沖縄県中頭郡北谷町字港4(浜川漁港内)  
HP/<http://osakanaya.ti-da.net/>  
営業時間/鮮魚店 10:00~18:00/食堂 11:00~15:00



おさかな女子レシピ

<http://www.okireci.net/uoreci/>



◎ 沖縄県農林水産部水産課 楽ラクおさかな女子レシピおすすめ事業

おさかなレシピコンソーシアム（沖縄県漁業協同組合連合・サンネット株式会社）

発行元：サンネット株式会社 沖縄県浦添市勢理客4-13-1浦添市産業振興センター結の街502 oskn@e-okinawa.tv