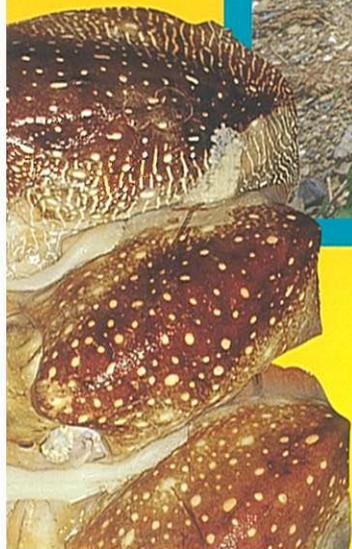




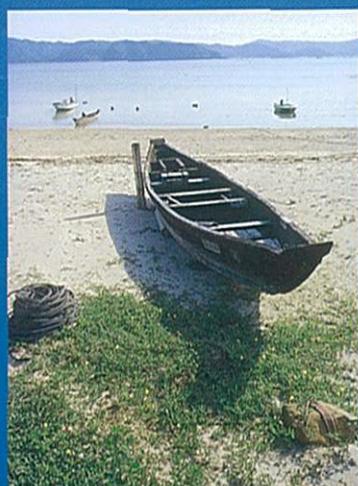
浜の味

鹿児島県の漁村に伝わる魚料理



地区境界図

- 北薩地区 
- 西薩地区 
- 南薩地区 
- 鹿児島地区 
- 大隅地区 
- 奄美地区 



もくじ

かごしま生態水族館 2
発刊にあたって 6

北薩地区

アラカブの味噌汁（阿久根） 8
アラカブのから揚げ（阿久根） 9
キビナゴのすき焼き（阿久根） 10
キンメザコのブエン寿司（東町） 11
豆アジの甘煮（阿久根） 12
アオサのてんぷら（東町） 13
イワシのたたき（阿久根） 14
イワシの味噌なます（阿久根） 15
ワカメの油炒め（阿久根） 16

西薩地区

こがやき（串木野） 17
イカの塩辛（串木野） 18
サバのゆでぶし（串木野） 19
シイラ塩干の佃煮（串木野） 20
チリメン入りまぜご飯（串木野） 21
イカとオクラのあえもの（串木野） 22
ハモの吸物（串木野） 23
フエフキから揚げ（吹上） 24
キビナゴ塩辛（里村） 25
マンバずし（里村） 26
クレイオの高菜巻き（下甌村） 27

南薩地区

秋太郎のモツ味噌煮（笠沙町片浦） 28
メキチの湯通し（開聞町川尻） 29
コノシロの大根巻き（穎娃町水成川） 30
ガシタの南蛮漬け（穎娃町水成川） 31
ガシタの佃煮（穎娃町水成川） 32
カツオびんた（頭）の塩煮（枕崎市） 33
メヒカリのから揚げ（笠沙町野間池） 34
マイワシの酢めた（笠沙町野間池） 35
ハチの塩煮（加世田市小湊） 36
アラカブめし（笠沙町野間池） 37

素材別料理

魚介類

鹿児島地区

きびなミリン干し(根占町) 38
キダカの塩干し(佐多町) 39
ミノノリ味噌漬(大根占町) 40
サバすき(上屋久町) 41
トッピーオ真子の天ぷら(屋久町) 42
ダースの味噌汁(屋久町) 43
ナガラメのいためサラダ(熊毛地区) 44

大隅地区

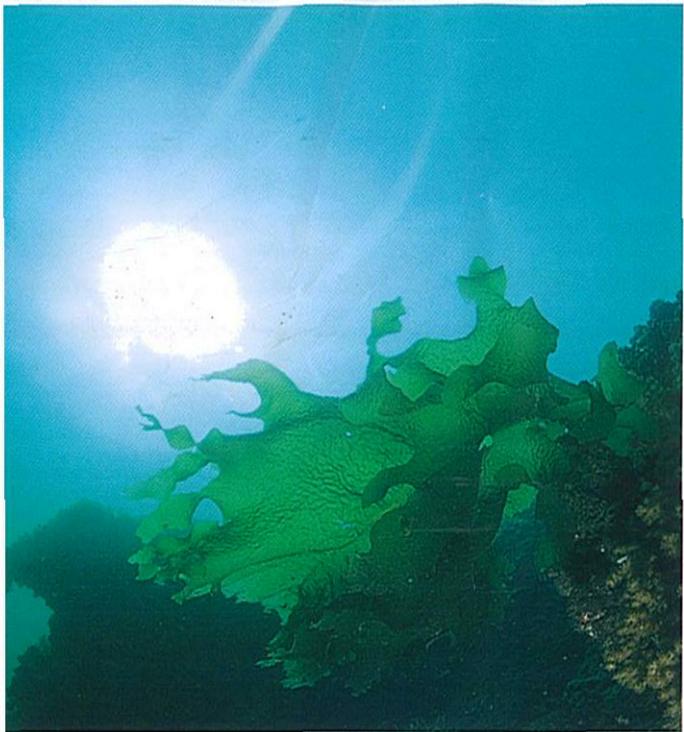
千皿(フカの湯通し)(志布志町) 45
アカエイの肝炒り(志布志町) 46
イカの豆腐詰め(内之浦町) 47
ミズイカの黒和え(東串良町) 48
カゴカキの味噌煮(内之浦町) 49
カメノテの吸物(内之浦町) 50
カマスの冷や汁(内之浦町) 51
ニザダイの皮の酢の物(内之浦町) 52
アジの姿寿司(東串良町) 53
キビナゴのきんぴらごぼう(東串良町) 54

奄美地区

イギスの酢の物(奄美大島群島全域) 55
イカのマダ汁(奄美大島群島全域) 56
モズクのすまし汁(瀬戸内町) 57
モズクそば(与論町) 58
モズク豆腐(奄美大島群島全域) 59
メカジキ・ステーキ(名瀬市) 60
アバスの鍋物(名瀬市) 61
ウニの卵焼き(瀬戸内町) 62
アオサの天ぷら(瀬戸内町) 63
くいにゃ料理(瀬戸内町) 64
連絡先・協力・参考文献 65

アカエイ	肝炒り(46)
アキタロウ(バショウカジキ)	モツ味噌煮(28)
アジ	姿寿司(53) 豆アジの甘煮(12)
アバス(ハリセンボン)	鍋物(61)
アラカブ(カサゴ)	味噌汁(8) から揚げ(9) アラカブめし(37)
イカ	豆腐詰め(47) マダ(スミ)汁(56) 塩辛(18) イカとオクラのあえもの(22)
イワシ	酢ぬた(35) たたき(14) 味噌なます(15)
ウニ	卵焼き(62)
エソ	こが焼き(17)
カゴカキ(カゴカキダイ)	味噌煮(49)
ガシタ(ネンブツダイ)	南蛮漬(31) 佃煮(32)
カツオ	ピンタの塩煮(33)
カマス	冷や汁(51)
カメノテ	吸物(50)
キダカ(ウツボ)	塩干し(39)
キンメザコ(キビナゴ)	きんぴらごぼう(54) すき焼き(10) ブエン寿司(11) 塩辛(25) ミリン干し(38)
クレイオ(メジナ)	高菜巻き(27)
コノシロ	大根巻き(30)
サバ	ゆでぶし(19) サバすき(41)
シイラ	塩干の佃煮(20)
ダース(ダツ)	味噌汁(43)
チリメン	ませご飯(21)
トッピーオ(トビウオ)	真子の天ぷら(42)
ナガラメ(トコブシ)	いためサラダ(44)
ニザダイ	皮の酢の物(52)
ハチ	塩煮(36)
ハモ	吸物(23)
フエフキ(アカヤガラ)	から揚げ(24)
フカ(サメ)	千皿(湯通し)(45)
マンバ(ソーダガツオ)	まんばずし(26)
ミズイカ(アオリイカ)	黒和え(48)
メカジキ	ステーキ(60)
メキチ(ギンザメ)	湯通し(29)
メヒカリ(ニギス)	から揚げ(34)
海藻類	
アオサ	天ぷら(13)(63)
イギス	酢の物(55)
イバラノリ	くいにゃ料理(64)
ミノノリ(ムカデノリ)	味噌漬(40)
モズク	すまし汁(57) もずくそば(58) もずく豆腐(59)
ワカメ	油炒め(16)

かごしま生態水族館



陽光にゆれるワカメ

早春に芽生えたワカメは急速に成長して海底に林を作る。ワカメの林は生まれたばかりの小魚たちにとってゆりかごの役目を果たす。錦江湾のワカメは人間の手によってもたらされた移入種である。

イシガキフグ

名前のとおりゴツゴツした皮膚を持つこの魚は、ハリセンボンの兄弟分。外敵に襲われると水を飲み込んでパンパンにふくれあがり、それでもダメならのみのような鋭い歯でかぶりつく。

アオリイカのカップル

ミズイカと呼ばれ親しまれている釣り人の人気者。春から夏にかけて沿岸の障害物の陰に卵を産み付ける。写真は、卵を産み付けようとする雌(写真下)と、それを守りエスコートする雄。

渋い魅力のキンチャクダイ

キンチャクダイ科はサンゴ礁域には欠かせない代表的な魚種である。鹿児島島の海に多く見られるキンチャクダイは、南にすむ仲間たちとはひと味違う落ち着いた色彩で我々を魅了する。

ウツボのつぶらな瞳

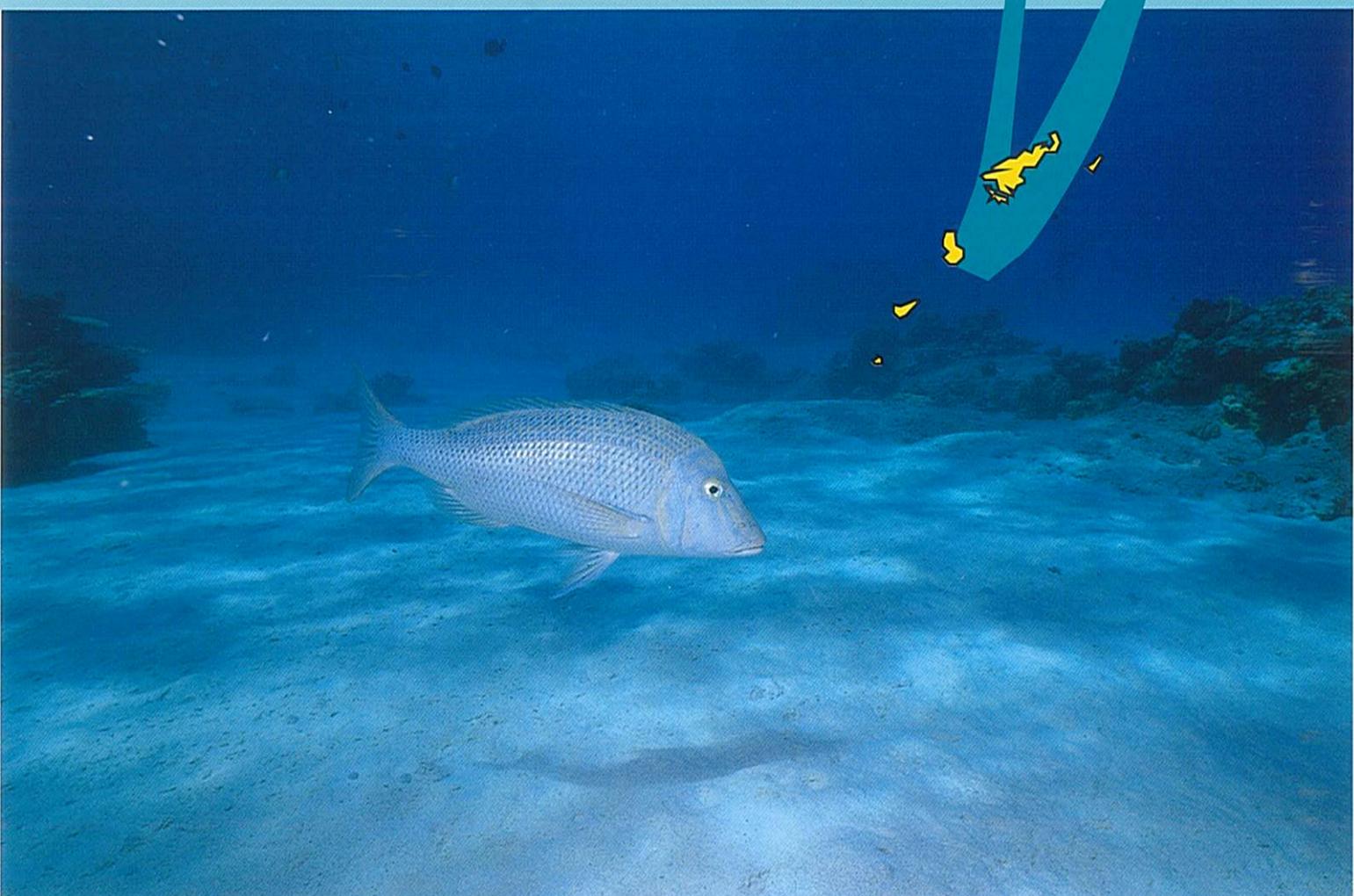
釣り人からは嫌われなにかと悪いイメージのつきまとうウツボ。しかし、海中で出会ってもこちららが手を出さない限りかみつくようなことはなく、側によって見ればつぶらな瞳が愛らしい。



南北600kmに及ぶ鹿児島県、温暖な黒潮の影響が色濃く残るこの海域は、南は沖縄に見られるような色鮮やかな魚貝類やめずらしい海藻が数多く見られ、北は親潮のよって南下する北方で見られる魚も数多く棲息します。

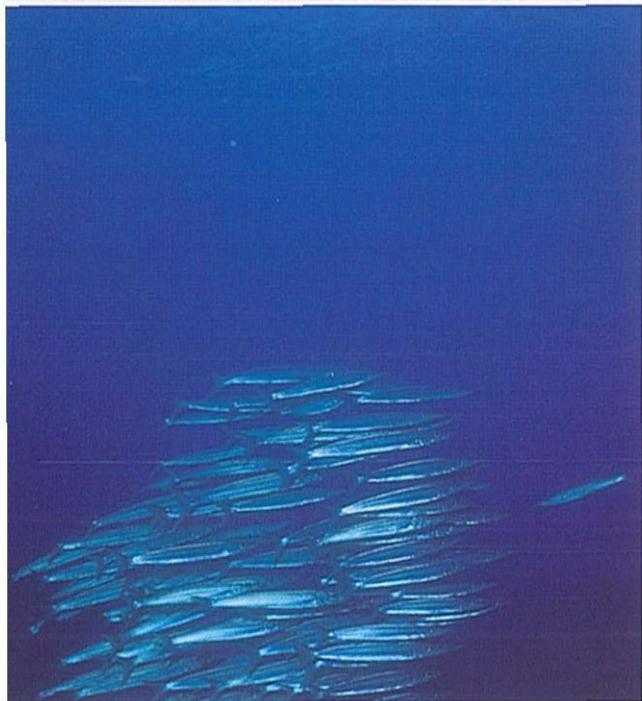
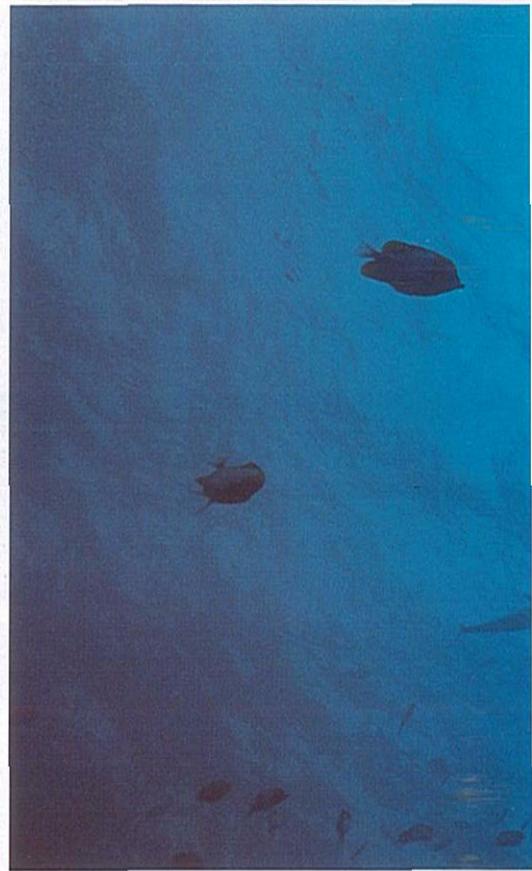
かごしまの浜では昔からこれらバラエティに富んだ、魚介類や海藻を美味しく食べる知恵が存在しました。市場に揚げるほど大量に捕れなかったり、市場性がないために出荷されない魚でも浜では工夫を凝らした食べ方がありました。しかしながら浜に上がった時でさえ、生きた状態で私達の目に触れる機会は少なく、ましては海中でどんな様子で過ごしているか、漁民でも分からないことがこれまで多かったのです。

そこで、浜で食べられている魚介類を中心に、南の海の水の中写真をカラーで構成してみました。 水中写真提供・写真説明：出羽慎一（鹿児島大学水産学部）



砂地を泳ぐハマフエフキ
頭がよくてなかなか釣れないこの魚は、南の島では高級魚。苦勞して釣り上げたときの喜びは大きい。

ネムリブカ
その名のとおり岩陰に横たわっていることが多い。トカラ列島の宝島では、岩陰に集まっているこのサメの尾鰭にロープをかけ船の上に一気に引きつり上げる勇壮な漁が行なわれている。



カマスの群れ

肉食性で群れをなして泳ぐ彼らは、キビナゴなどの小魚の群れに近付き襲いかかるが、彼らの群れにもまた、より大型のヒラアジやマグロなどが襲いかかる。

カサゴ

アラカブと呼ばれ親しまれているこの魚は、子供を産む魚として知られている。冬に交尾を終え、腹を大きく膨らませた雌は、春先、多くの稚魚を産み出す。

コスジイシモチ

彼らテンジクダイ科の魚たちは父親が口の中で卵を守る習性で知られている。夏、海中に潜るとあちこちの岩陰で卵を口いっぱいに関張った健康な姿が見られる。

ヒラタエイ

春、浅場の砂地に集まったヒラタエイは交尾を行ない、その後、数匹の仔エイを産み落とす。



**獲物を待ち伏せる
マダラエソ**

砂と同じような色彩のエソは、じっと動かず獲物を待つ。気づかずに通りかかった小魚はその大きく開く顎と、一度くわえると離さない鋭い歯の餌食となる。

**求愛行動を行なう
ネンブツダイ**

コスジイシモチと同じく口内卵保護を行なうテンジクダイ科の魚。どんなに小さな魚でも、その魚なりの社会があり懸命に生きている。どうか釣り人の皆さん彼らが針に掛かったら陸に放り投げず、そっと海にかえしてやってください。

**さらしの下をゆく
イソマグロ**

潮通しのよい岩礁を潜っていてふと上を見上げると、さらして真っ白になった海面をバックに一群のイソマグロが魚雷のような勢いで通過して行った。

**背鰭に要注意の
ハオコゼ**

海藻のクスのように見えるハオコゼ。外道として釣り上げられた彼らをただの小魚と思ったら大間違い。不用意にさわると、毒を持つ背鰭のトゲに刺されてしまい、しばらくうなるはめになる。



鹿児島島の魚食文化を見直す

— 「浜の味掘り起こし事業」を終えて—

鹿児島県林務水産部水産振興課

課長 塩満 暁洋

鹿児島県では、水産業改良普及員19名が県内6水産業改良普及所と3駐在において、水産業の生産性の向上、経営の近代化及び沿岸漁業等の技術の改良を図るため、沿岸漁業等の従事者に対する普及活動を行ない、その自主的活動を促進しています。

その一環として、平成3年度から「浜の味掘り起こし事業」を実施し、各地域に埋もれている伝統的、独創的な水産物の利用方法を調査してきました。そして今回、その結果を整理、取りまとめ、「浜の味」として編集・刊行することになりました。

鹿児島県は広大な海域に囲まれ、好漁場が多く存在し、イワシ、アジ、サバ、カツオなど資源も豊富で、昔から様々な利用法がありました。また、市場に出回らない魚介類も漁村では利用されていました。このような浦々の漁村にかくれている魚介類や海藻等の料理法について、本誌を通じて接していただき、美味しく食べる工夫を凝らした漁村の料理法で新たな味を試してください。今一度、鹿児島島の魚食文化を見直し、本誌が広く利用されることを期待します。

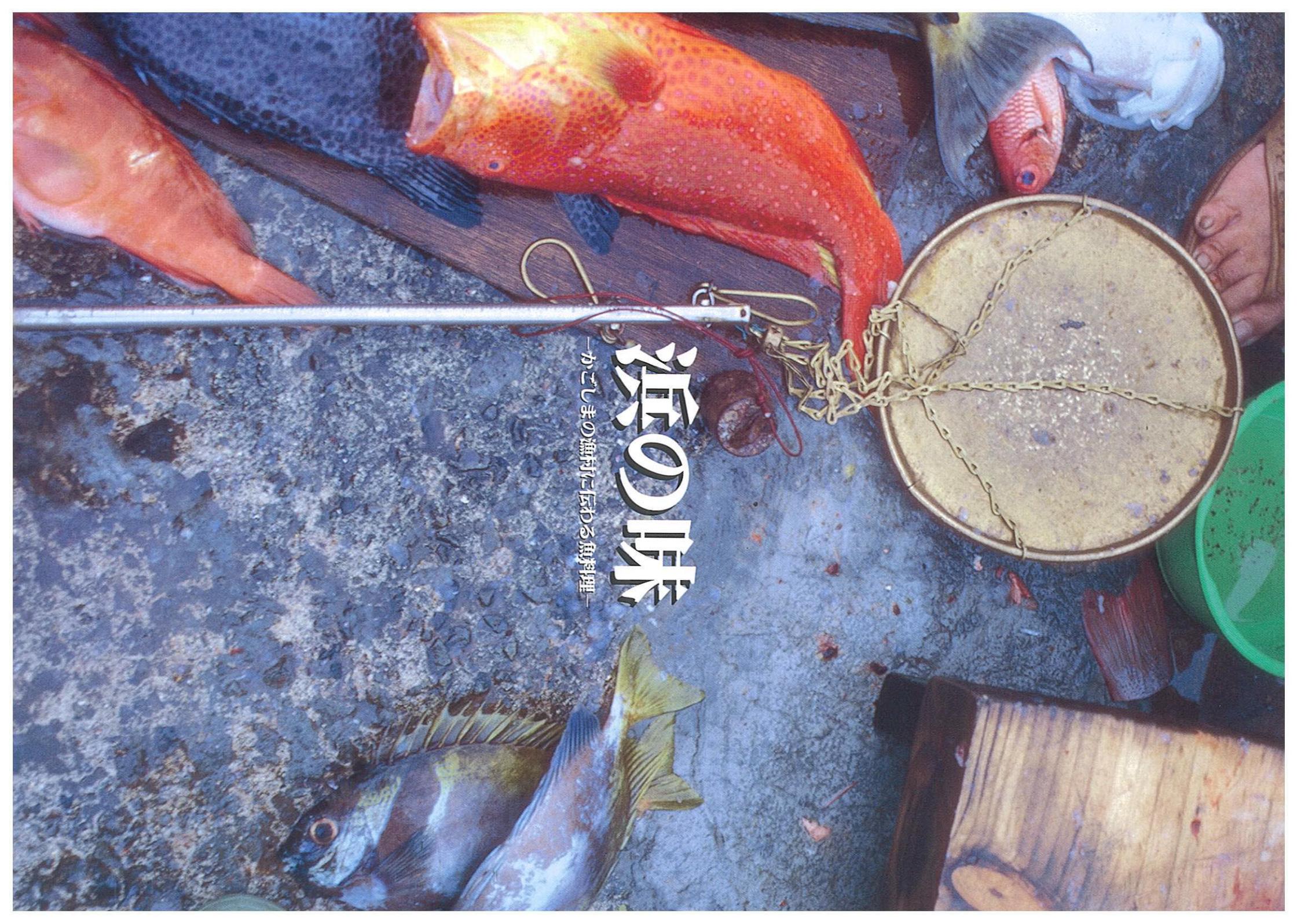
最後に、本誌を作成するために市町村、漁協、漁協婦人部、漁業者から情報提供や材料提供等多大な協力を賜りました。誌上を借りて厚くお礼を申し上げます。

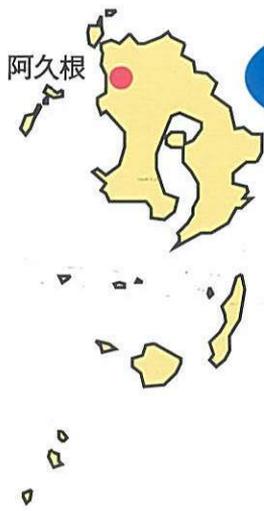
平成8年9月



浜の味

—かごしまの漁村に伝わる魚料理—





北薩地区

カサゴ (アラカブ)



その①当地ではカサゴはアラカブと呼ばれ、岩礁域に広く生息している魚種で、主に延縄で漁獲されている。大型のものはカラ揚げや煮つけ等に利用され、味噌汁に利用されるのは中～小型のものである。

手軽で、文句なしのおいしさ



アラカブの味噌汁



由来

北薩を中心として釣りや延縄で大量に漁獲される。アラカブの手軽さで、かつ美味な利用法として一般的な料理である。長島と阿久根市をつなぐ黒之瀬戸大橋の開通以来、橋近辺のドライブインにおいて、黒之瀬戸の名物料理として観光客に好評を得ている。

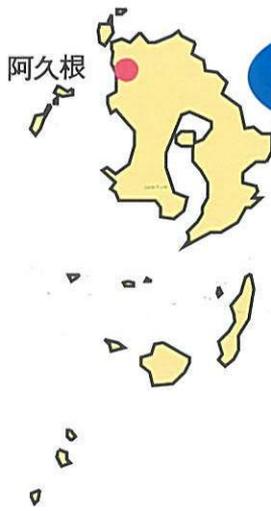
材料

アラカブ一人一尾くらい 味噌汁 (合わせ味噌、大根、人参、豆腐、青ネギ)
※だしはアラカブ自体から十分出るので、特に必要はない。

作り方

- ①アラカブのウロコを取り、腹を開いてエラ・内臓を除去し、軽く水洗いする。
(洗い過ぎるとうま味が逃げてしまう)
- ②鍋に水と小さく切った大根、人参を入れ、煮立たせてから下処理したアラカブを入れる。
- ③再度煮立ったら弱火にして、味噌、豆腐の順に入れ2～3分経ったら火を止める。
- ④大きめの汁椀またはどんぶりに、アラカブを1尾ずつ取り分け、野菜とたっぷりの汁を入れて、最後に小口切りにした青ネギを浮かして盛りつける。

ポイント



北薩地区

カサゴ
(アラカブ)



その②沿岸にすむカサゴは黒褐色のものが多く、深みにすむものは赤みが強い。卵胎生で冬から春にかけて仔を産む。ブイヤベースなどの洋風の料理にもよくあい、新鮮なものは、肝もおいしい。

黒之瀬戸の名物料理



由来

黒之瀬戸を中心として釣りや延縄で大量に漁獲されるアラカブの身近でおいしい調理法である。特に長島と阿久根市をつなぐ黒之瀬戸大橋の開通以来、橋近辺のドライブインの名物料理となっている。



アラカブのから揚げ

材料

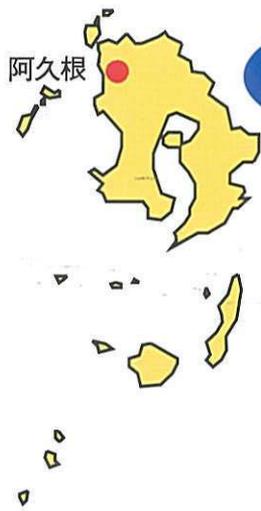
アラカブ1尾 片栗粉・塩・コショウ適量 パセリ・レモン・ほん酢・ネギ適量

作り方

- ①アラカブの鱗、内臓、えらを取り除き、ペーパータオルなどで水気を取り除く（頭はついたままでよい）。
- ②ビニール袋の中で片栗粉、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ③下準備したアラカブを②の中に入れ、まぶす。
- ④180℃位に熱したたっぶりの油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤油を切ったアラカブを皿にのせ、パセリ、レモンなど好みに合わせて盛りつける。

ポイント

大きいものは、身に包丁目を入れておくと火の通りがよい。



北薩地区

キビナゴ



その①ウルメイワシ科に属し、体長11cm前後の小型魚で、甕島～阿久根沿岸には、ほぼ周年分布するが6～7月頃に産卵集群する。主に流し刺網で漁獲される。

朝からでもおいしい
とれたての味



キビナゴのすき焼き



由来

沿岸で獲れる新鮮なキビナゴを、短時間で魚の味を失わずに賞味できる朝食用として昔から利用されている。

材料

キビナゴ800g (なるべく新鮮なもの) ねぎ2～3本 調味料 (水少量 濃口醤油 50cc 砂糖大さじ2 みりん大さじ1 塩小さじ半分)

作り方

- ①すき焼き用鍋またはフライパンに水を少々、濃口醤油、砂糖、みりん、塩を入れ煮立たせる。
- ②ざく切りのねぎを入れた後、軽く水洗いしたキビナゴをそのまま入れ、魚の色が少し変わるくらいまで煮る。

ポイント

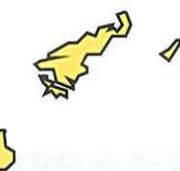
火を通しすぎないうちに、熱々を食べるとおいしい。



キビナゴ (キンメザゴ)

東町伊唐より伝わった料理

その②甕島～阿久根沿岸にはほぼ周年分布するが、6～7月頃に産卵集群する。流し刺網で漁獲するが、周年を通してこの料理に供することができる。キビナゴは出来上がりの見た目を考えると新鮮なものを選んだほうがよい。



由来

現在のように食べる物が豊富でない時代、新鮮なキビナゴが多量に手に入ったときの料理法の一つとして、昔の人が考えた寿司ご飯の一種である。もともとは東町伊唐より伝わった料理である。「ブエン」は、鹿児島弁で鮮魚のこと、「無塩」がなまったものという。



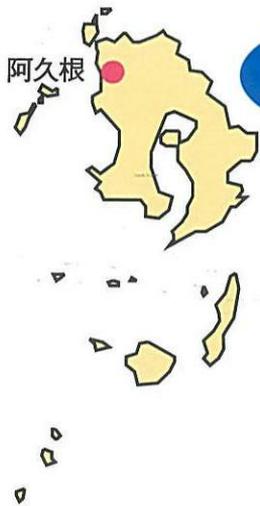
材料 (2人分)

キビナゴ300g キビナゴの漬け酢(酢100cc、砂糖100g) 寿司ご飯(米2合、酢100cc、砂糖70g、塩小さじ1、化学調味料少々)

作り方

- ①キビナゴ(まるごと)に塩適量をまんべんなくふり、そのまま2～3時間置く。
- ②きれいに水洗いした後、頭、内臓、骨を除き(開きの状態にする)砂糖酢に身が白くなるまで(2時間位)漬ける(夏場は冷蔵庫内で3時間位)。
- ③寿司桶に寿司ご飯を作り、ご飯が冷めてから②のキビナゴを取り上げ、ご飯に混ぜ合わせる。
- ④ご飯を上から押さえ、3時間くらいそのまま置く(時間が経つほど魚のうま味ご飯に馴染む)。
- ⑤皿に盛り、好みにより紅しょうがなどを添える。

ポイント



北薩地区

アジ

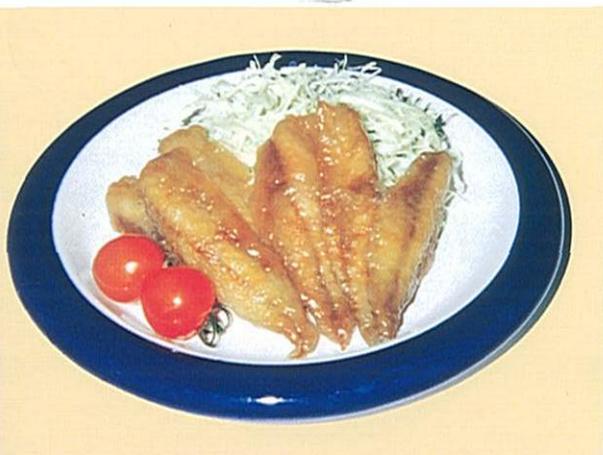


日持ちよく、安価でおいしい

豆アジは旋網や棒受網で9～12月頃に漁獲される。この料理は普通のアジよりも豆アジの方が味が染み込みやすく、骨が小さいので適している。



アジの甘煮



由来

アジは高価であるが、豆アジは比較的低価格であり自家用に利用する機会が多い事から、日持ちがよく、美味しく食べられる調理法として考えられた。

材料 (4人分)

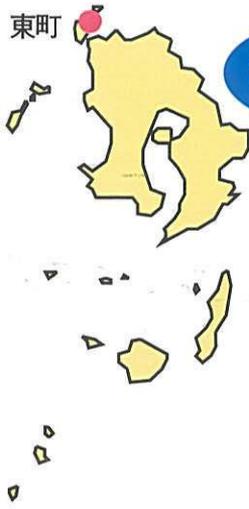
豆アジ12尾 揚げ油 片栗粉適量 薄口醤油・水・砂糖・野菜適量

作り方

- ①アジを3枚におろし、皮を剥ぎ胸骨を取って水洗いする。
- ②水気を切り、片栗粉をまぶし180度位の油でカラッとなるまで揚げる（小麦粉でもよいが、あまりカラッとならない）。
- ③薄口醤油、水、砂糖を鍋に入れ沸騰させる。
- ④沸騰してきたら味をみた後、②で揚げた魚を入れ煮詰まらないように注意し、弱火で煮込む。
- ⑤煮汁が少し残るくらいで火を止め、キャベツ等の野菜を盛った皿にのせる。

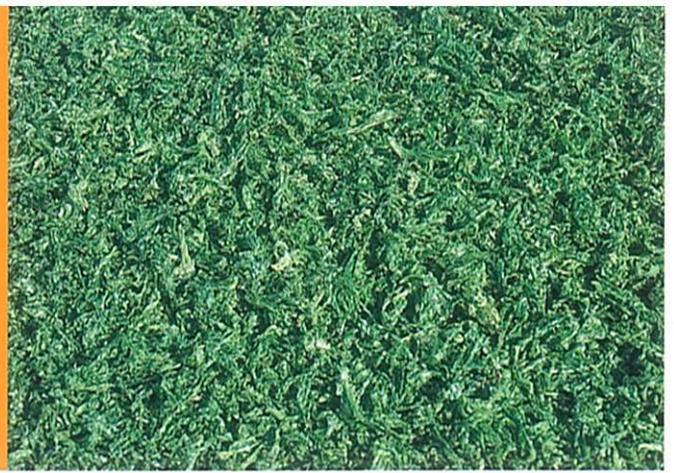
ポイント

揚げてあるので骨ごと食べられ、保存がきく。煮汁に梅干しか酢を少し加えると、甘味の苦手な人にも喜ばれる。



北薩地区

ヒトエグサ
(アオサ)



いつもの味をひと工夫

岩場に分布しているが、現在では養殖方法も確立されている。東町では秋から冬にかけていたるところの海岸線でヒトエグサの養殖網がみられる。乾燥したものは必要なだけ水でもどして使い、残りは冷蔵庫か冷凍庫で保存すると、きれいな緑色が保てる。

由来

もともとは岩場にあるヒトエグサを採って吸物に入れたりして食べていたが、利用の幅を広げるため考えられた。

材料

アオサ・水・小麦粉・塩・揚げ油それぞれ適量

作り方

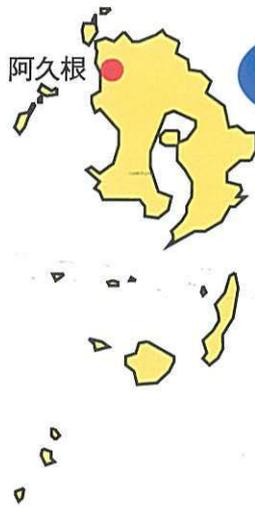
- ①アオサをきれいに洗い水切りし、更に絞り、十分水切りする。
- ②テンプラの衣を用意し、油を熱しておく（180度くらい）。
- ③絞っておいたアオサに衣をまぶし油で揚げる（適当な大きさ）。
- ④マヨネーズや醤油、天つゆ等で食べる。

ポイント

野菜といっしょにかきあげにしたり、さつまあげの中に入れてもおいしい。



アオサのてんぷら



北薩地区

イワシ



アジのタタキにヒント

その①イワシは、すくい網やまき網で漁獲されるが、タタキや塩焼きにする場合でも大羽イワシがおいしく、産卵する前の時期（1月～3月頃）が脂も乗って特においしい。良質のたんぱく質、成人病の予防に効果的な高度不飽和脂肪酸が豊富に含まれる。



イワシのたたき



由来

イワシが大量にすくい網やまき網で獲れる冬場、普通の刺身では飽きがくるので、変わった食べ方はないものかと考えアジのタタキにヒントを得てつくったものである。

材料（4人分）

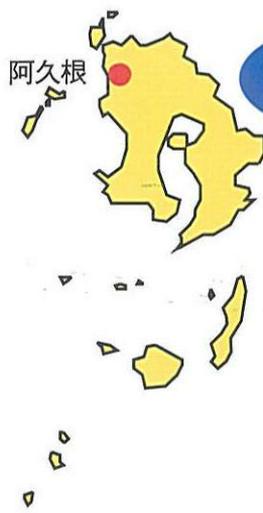
大羽イワシ4尾（中羽10尾 小羽20尾） ショウガ・ニンニク・青ネギ適量

作り方

- ①大羽イワシを3枚におろし刺身状に切る。
- ②刺身にした身を、0.5～1cm位の大きさになるくらいまで、まな板の上でたたいて切る
- ③アオネギは小口切りに、ショウガとニンニクはミジン切りにし②と混ぜ合わせ皿に盛り、刺身醤油で食べる（ワサビは必要無し）。

ポイント

「たたき」は、もともと船上で漁師がとれたたの味にうまみを増すため薬味を入れ、たたいて作った料理といわれる。薬味に味噌を加えてもおいしい。



北薩地区

イワシ



その②春から夏場にかけて棒受網で漁獲される小型のマイワシが一番適している。主に4月～6月に漁獲される。

若いひとに知られていない 昔からの味



由 来

何十年も前から作られ、各家庭で食されていたが、若い人にはあまり知られていない。以前は祝いの膳にも料理の一品としてでることもあった。酢と味噌を使っているので、2～3日は新鮮なままで食べられる。



イワシの味噌なます

材 料

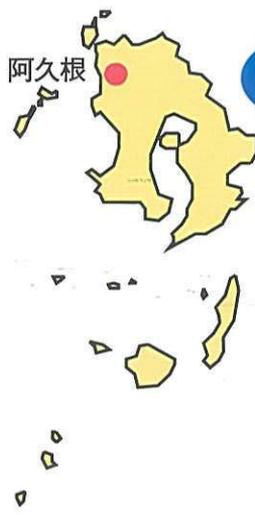
イワシ (大) 4尾 人参1本、大根1本 味噌・砂糖・酢・化学調味料適量

作 り 方

- ①イワシを3枚におろし、背骨は取り除く。
- ②きれいに水洗いし、水気を切っておく。
- ③大根と人参を千切りにしておく（塩もみはしない）。
- ④酢味噌を作る（ショウガを少し擦り入れると魚の臭みが少なくなる）。
- ⑤酢味噌の中に②と③を入れて混ぜ合わせ、20～30分そのままにしておく。
- ⑥大根と人参がシンナリになったら器に盛る。

ポイント

生臭さが気になる人は、②の後、イワシをさっと酢洗いするとよい。



北薩地区

ワカメ



本来は旬のものを
とりあわせて



市販の乾燥ワカメでもよいが、3月～5月頃の天然もののやわらかいワカメが適している。ワカメ養殖も行われているが方法は延べ縄式が一般的である。ワカメの天然ものは、大潮の干潮時でも干上がらない水深の岩場に分布しているが、現在市場に流通している。

ワカメの油炒め



由来

もともとは新ワカメの採れる季節（3月くらいから）に新タケノコも出回ることから旬の味を楽しむため、タケノコとワカメ、ウニとワカメといった取り合わせて炒めて調理していたようだが、ウニやタケノコ（出回り始めのもの）が高価になりワカメだけで調理することが多くなった。

材料（2人分）

新ワカメ2葉 卵1個 塩・コショウ・砂糖・醤油適量

作り方

- ①ワカメは湯通しし、水で冷まし食べ易い大きさに切り、水分をよく切る。
- ②フライパンに油を少々入れ、ワカメを入れて炒め、塩・コショウする。（好みにより砂糖や醤油を入れて味付けする。）
- ③ワカメが炒まったら溶き卵を加え、よくからませ皿に盛る。

ポイント

色よくおいしく仕上げるため、強火で手早くいためる。



西薩地区

串木野

エソ



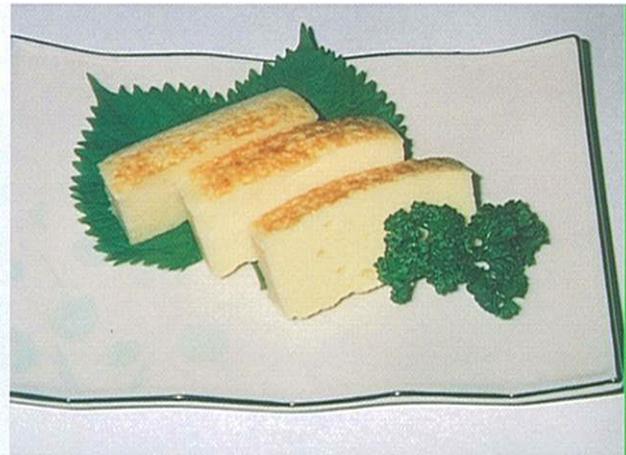
太郎太郎祭りに主婦が腕によりをかけて作る

エソ類は、世界中の温帯から熱帯海域に生息し、砂又は砂泥に棲む底魚である。底曳網で多く漁獲され、高級すり身の原料として重要である。串木野地区では、かつてエソ一本釣りが盛んで、カマボコ、塩干の原料として利用されていた。



由来

羽島地区の羽島崎神社では、毎年旧暦の2月4日に豊作と豊漁を祈って「太郎太郎祭り」が催されている。その時、祝いの料理としてなくてはならないものの一つに「こがやき」があり、それぞれの家庭で主婦が腕によりをかけて焼き上げる。また、薩摩のおせち料理にも欠かせない一品である。



こがやき

材料 (約10人分)

魚すり身250g 卵7個 ③トーフ200g (水気を切った分量) 調味料 (砂糖 大さじ6 地酒大さじ6 薄口醤油大さじ1.5~2 塩小さじ2 化学調味料少々)

作り方

- ①魚を3枚におろす。
- ②中骨と小骨を取りすり身を作る。
- ③トーフは水気を切り、すっておく。
- ④魚のすり身とトーフを合わせてよくすり、調味料を加え更にする。
- ⑤卵をといたものを④に入れ、なめらかになるまでする。
- ⑥卵焼器又はフライパンに油を薄く敷き、ごく弱火にして、すった材料を流し入れ蓋をして焼く。

※流し箱に油をぬって材料を流し込み、アルミホイルで蓋をして天火で焼いても良い。

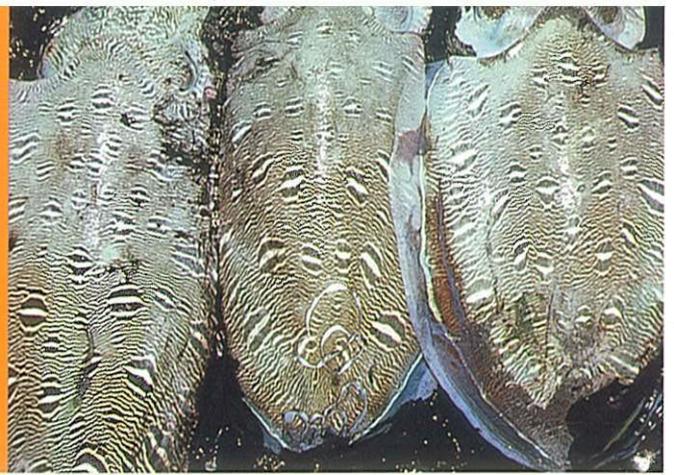
ポイント



西薩地区

串木野

甲イカ



マグロ延縄漁のかたわら、漁師が船上で作った

甲イカは日本海周辺から南シナ海、東南アジアに分布、通常は沿岸の砂泥質の海底近くにすみ、早春から初夏に沿岸に接近し産卵する。県内沿岸域で主に一本釣、刺網、定置網、機船船曳網等で漁獲される。



由来

古くからマグロ延縄漁業のかたわら釣獲したイカを、塩からとして船上処理し持ち帰り食用としていた。近年、沿岸では主に価格の安い小型の甲イカを材料としている。

材料

新鮮なイカ1ぱい(350~400g) イカのわた1~2はい分 塩大さじ2

作り方

- ①イカはわたを破らないようにそっと胴と足をはなす。
- ②わた袋に付いているすみ袋を取って、足とわた袋をはなし、わたをしごき出して塩をまぶす。
- ③胴は腹開きにして薄い塩水で洗い、ふきんで水気を拭きながら皮をむく。縦に4等分し、小口から細くせん切りにする。
- ④えんぺらも皮をむいて細く切り、足は吸盤をそいで3~4cmに切り、③と合わせて毎日2~3回かき混ぜながら1週間ほど漬け込む。

ポイント

墨を加えると黒づくりとなる。塩辛は、毎日かき混ぜることがコツ。



西薩地区

サバ



手間がかからずおいしい 漁師の料理



サバはゴマサバ、マサバの2種類あり、大衆魚として親しまれているが、昭和53年の160万トン进行ピークに年々減少し6分の1程度になった。ここ数年はやや持ち直しつつある。県内では、主に、まき網漁業で漁獲されるが、坊津や屋久島等において一本釣りでも漁獲され、特に屋久島のサバは首折れサバとして有名である。また、最近では輸入のサバもみられるようになっている。

由来

昔、船上で操業中の忙しい時に、手間がかからず簡単で、素材のおいしさを生かした料理としてつくられた。



サバのめし

材料

サバ400g 大根5cm位 青しそ3枚 レモン3枚 調味料(塩大さじ1 酢醤油)

作り方

- ①サバの頭と内臓を取り、4~5cmの輪切りとする。
- ②煮立ったお湯に塩を入れ、輪切りしたサバをゆでる。
- ③大根の千切り、青しそ、レモンを添える。
- ④酢醤油で熱いうちに食べる。

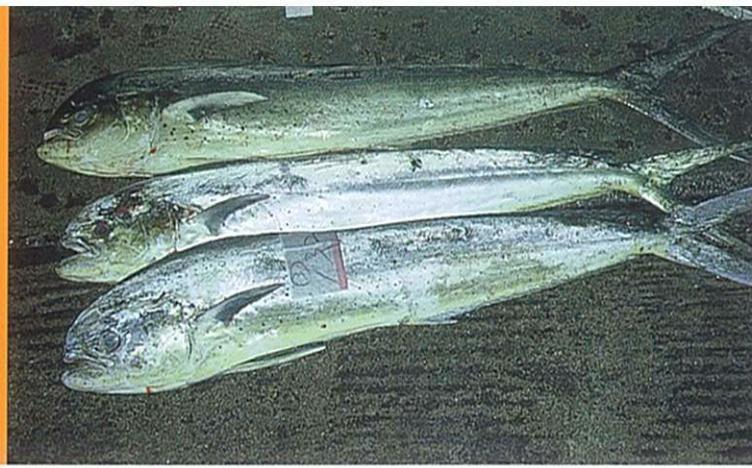
ポイント

小型のサバを使って“ヒボカシ”も昔から作られ、ダシや煮物に使われていた。内臓を出して串に刺し、炉端に立てて2~3日かかりで乾かす方法で作る。



西薩地区

シイラ



船上で加工して、行事食に、
隣近所に配って喜ばれた

シイラは時期に多量に漁獲されるが、市場価格が安いために市場に水揚げされる量は少ない。世界中の温暖な海に棲み、ハワイでは高価な魚だという。



由来

マグロ延縄漁業で漁獲されたシイラを船員が船上で塩干にし家に持ち帰り、そのまま焼いて食べたり、佃煮に加工したりして運動会やいろいろな行事の料理に用いられた。船員のいない家庭には配られて喜ばれていた。

材料

シイラ200g(塩干) 調味料(酒大さじ2 醤油大さじ2 砂糖大さじ1 みりん大さじ1 ごま大さじ1)

作り方

- ①シイラを食べやすいように一口大の角切りとする。
- ②沸騰したお湯に切ったシイラをさっと入れ、ひと煮立ちしたらザルに取上げ水切りをする。
- ③鍋に酒を入れ、沸騰したら水切りしたシイラを入れる。
- ④砂糖、醤油を入れ焦げ付かないように煮汁をからませる(醤油はシイラの塩加減によって、味を見ながら調整する)。
- ⑤最後に照りをつけるためみりんを入れる。
- ⑥火から下ろして、ごまを入れて出来上がり。

ポイント



チリメン



火を使わずに食べられる 手軽さがうれしい

西薩管内では、チリメンを漁獲するバッチ網漁業を主力とする漁協がいくつかある。カタクチイワシのチリメンが最上級とされ、関西方面は上乾、関東方面は生干しが好まれる。



由来

冷やご飯や残り物の材料を利用して、忙しいとき、火を使わずにすばやく簡単にできる料理である。



チリメン入りまぜご飯

材料

ごはん茶碗2杯 漬物(しば漬け又はたくわん)大さじ1 きゅうり小1本 チリメン20g 梅干し1個 しその葉小さじ1 胡麻

作り方

- ①漬物はみじん切りにする。
 - ②キュウリは薄く切り、塩少々して絞る。
 - ③しその葉または梅干しは、種を取り小さく刻む。
 - ④チリメンは熱いお湯をかけて水を切る。
 - ⑤冷ましたご飯に、上記の材料と胡麻を混ぜ合わせる。
- ※出来上りに青のりや錦糸卵を散らすと、彩りもきれい。

ポイント

チリメンには他に、煮上げてそのまま乾燥しない“釜揚げ”や、角干しにした“たたみいわし”などがある。



西薩地区

串木野

イカ(ヤリイカ)



なめらかな口当たりが
おいしい



本県沿岸域では、アオリイカ、コウイカ、ヤリイカ、ケンサキイカ等種類も多く、漁獲対象となっている。主に一本釣、刺網、定置網、機船船曳網等で漁獲される。ヤリイカは、胴の先が鋭くとがり、他のイカに比べると、からだの大きさの割りに2本の触腕が短いのが特徴。



由 来

刺身の残りものを利用して、手軽に素早く作れる料理である。

材 料

イカ(身) 100g オクラ小10本位

作 り 方

- ①イカは足と内臓を取り、開いて皮をはぎ細切りにする。
- ②細く切ったイカに煮立ったお湯をかける。
- ③オクラも煮立ったお湯をかけて、小口切りにする。
- ④イカは白くなったら、ざるに取り水切りする。
- ⑤イカとオクラを混ぜ合わせる。
- ⑥醤油又は酢醤油をかけて食べる。

ポイント

イカとオクラのあえもの



15～6年前までは捨てられていた美味



ハモは、本邦中部以南、黄海、東シナ海、インド洋～太平洋に分布しており、底曳網や延縄で漁獲される。西薩地区では延縄漁業により5～10月に操業され漁獲されている。関西方面で人気があり、湯引き（ハモチリ）、てんぷら、焼き物と料理も多種。小骨が多く抜き取りにくい形のため、“骨切り”と呼ばれる独特の調理が必要とされる。

由来

串木野地区では、従来ハモはタイ一本釣、延縄等で漁獲され未利用資源になっていたが、昭和54年島平漁協にハモ延縄漁業が導入され、活魚流通するようになってその価格も見直され、沿岸漁業の重要資源となっている。5～6年前から鮮魚で形の大きい比較的価格の安いハモを吸物、刺身、蒲焼き用として使われるようになった。また、三枚おろしにして冷凍保管しておき、接客料理としても利用されている。

材料

ハモ 片栗粉 だし汁 青野菜（春菊他）

作り方

- ①ハモは3枚に下ろして、骨切りをし、3cmに切る。
- ②切り身にいてねいに片栗粉をつける。
- ③鍋にお湯を沸かし、湯通しして冷水に取り、冷やして椀だねを作る。
- ④③と青味を添えてだし汁を注ぐ。

ポイント

湯引きしたハモを野菜といっしょに盛り、梅肉やわさびじょうゆで食べてもおいしい。

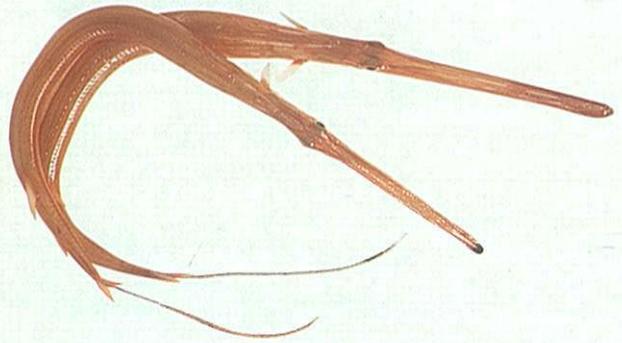


ハモの吸物



西薩地区

アカヤガラ
(フエフキ)



関西では高級魚 くせのないおいしさ



和名はアカヤガラといわれ、関西方面ではすまし汁の具として高級魚扱いとのこと。地元でも1尾500g以上は500円~1,000円/kgの価格であるが、大きいフエフキは少ないため水揚量はわずかである。

フエフキからあげ



由来

春に吾智網で漁獲され、時にはかなりの量が網に入るが、市場で取り引きされないのが漁場で殆ど捨てられる。しかし、白身でくせのない魚肉であるので、からあげとして家庭料理として重宝される。

材料

フエフキ200~300g程度 1尾 塩少々 からあげ粉まぶす程度

作り方

- ①フエフキの頭、尾、内臓を除去し15cmにぶつ切りする。
- ②塩を軽くまぶし、それに空揚げ粉を付ける。
- ③油であげる。

ポイント

里村

西薩地区

キビナゴ



酒の肴に、塩分補給に 昔からの保存食



キビナゴはウルメイワシ科に属し、体長11cm前後の小型魚で、千葉県以南の暖海域に分布する。5～6月に大群をなして海岸へ接近し産卵するが甕島においても里村を中心に各地区で産卵場が形成される。本県においては、甕島はその主産地となっており、主に流刺網で漁獲され島の主幹漁業となっている。

由来

昔から保存食として用いられてきた。夏場の作業（稲刈り等）で汗をかいた時の塩分補給及び酒の肴として食されてきた。



材料

キビナゴ（子持ちが最適）1kg 食塩280g

作り方

- ①鮮度の良いキビナゴを選び、鱗を十分取る。
- ②原料1kgのキビナゴに80g程度の食塩をまぶし、1～2時間室温に置く。
- ③水洗いし水切りを十分に行う。
- ④食塩をたっぷり（約20%）振りそのまま密閉できるビン等に小分けにして入れる。
（できるだけ空気が入らないようにする）

ポイント

塩辛は、この他カツオ、アジ、カマス、イカ、カタクチイワシなどでも作られる。

キビナゴ塩辛



ソウダガツオ(マンパ)

生節にして保存
いろいろな料理に活用

マンパはサバ科に属し、沿岸性の回遊魚で大群をつくり日本各地で漁獲される。産卵期は夏で、曳網、まき網、定置網などで漁獲され、主に節用原料として流通される。

マンパずし



由来

マンパ等が多量に漁獲された時、生節にして保存し様々な用途に使われた。鮭飯はその一例で具の一部として他の材料と用いられたり、それ単独でも用いられたりする。

材料 (15人分)

米1升 マンパの生節150g 具(人参100g 椎茸50g ごぼう50g かまぼこ少々) 調味料(醤油1/2カップ) 合わせ酢(酢100cc 砂糖80g 塩 小さじ2)

作り方

- ①具は小さく刻み材料が煮えるまで油で炒めて醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
 - ②炊きあがった飯に合わせ酢を入れて冷ます。
 - ③鮭飯にあらかじめ用意したマンパ生節のほぐしたものと、調理済みの具を入れて混ぜ合わせる。
 - ④好みによりみつば、錦糸卵などを飾る。
- ※生節(なまぶし)の製法：①頭と内臓を除去してよく洗う。②身が割れる程度まで、40分くらい煮熟する。③身を割って小骨を除く。④表面の水気が取れるまで両面を焼く。⑤放冷し手で肉をほぐす。

ポイント

酢の物や煮物によく使われるナマリ(生利)節は、カツオやサバなどを四割にしてゆでたもので、鹿児島で言う“ゆで節”と同じ。



メジナ(クレイオ)



クレイオ(クロダイ)と呼ばれるメジナはメジナ科に属し、産卵期は2~6月で冬場の磯釣りの対象として特に人気がある。下飯村においては、冬場メジナ飼付けとして餌を撒き魚群を瀬に集め釣りにより獲られる他、定置網でも漁獲されている。

平家の落人から伝わった郷土料理



由来

卒業式や入学式等の祝事、祭事の際に食べられてきたもので、旬の材料を使った一見素朴な料理法であるが、島に落ちのびた平家たちが島の人々に手ほどいたとも伝えられ、生活の知恵、豊かな郷土料理として今も広く親しまれている。



クレイオの高菜巻き

材料

メジナ300g大1尾 大根厚さ1cm・5cm四方3個 干瓢メジナが巻ける長さ(1~3本) 高菜適量 調味料(醤油1カップ みりん1/2カップ 砂糖少々 料理酒小さじ1)

作り方

- ①メジナの鱗と内臓を除き、塩をまぶして10分程度おく。
- ②そのまま炭火で表面が薄く焦げる程度に焼く。
- ③高菜で魚を巻き干瓢で形を整えて結ぶ。
- ④鍋に大根3個位を敷き、その上に魚を乗せ1度お湯をかけて捨てる。
- ⑤大根がつかる程度にお湯を入れて炊く。
- ⑥醤油、みりん、砂糖、料理酒等を加えて最初強火で煮立たせ、炊きあがったら中火で煮つめる。

ポイント



南薩地区

笠沙町片浦

バシヨウカジキ
(秋太郎)



内臓を大切に食べる 笠沙町に伝わる名物料理



東北以南から台湾にかけて分布し、外洋性で背鰭を水面から出して数尾集まって泳ぐことが多い。体高よりも著しく大きい第1背鰭をもっていて、あたかもバシヨウの葉を思わせるところから、この名称がついたといわれている。とくに夏は美味である。本県では“アキタロウ”と呼ばれ、秋の到来を告げる風物詩となっている。

由来

笠沙町に古くから伝わる名物料理で、現在でも定置網漁業でバシヨウカジキが漁獲された場合は、従業員が順番にその内臓を持ち帰り、モツ味噌煮にして食している。特に、戦後の食糧難時代には重宝されたと伝えられている。

材料

バシヨウカジキの内臓1尾分 水：内臓を大鍋の中で煮る程度 生姜適量 味噌適量（濃い目） ミリン少々 醤油少々（かくし味程度） 好みによりコンニャク・人参・深ネギ・玉ネギ・小ネギ 食塩：塩揉み用

作り方

- ①開腹して内臓を取り出し、内臓全体をきれいに洗う。
- ②胃や腸などを包丁で開き、ぬめりを包丁でこさぎ取った後、モツを一口大に切る。
- ③ネット（玉ねぎ用）に入れて何回か塩揉みしてぬめりを取る。塩は多めに使用する。
- ④内臓をネットから取り出して熱湯にいれ、5～10分かけてアクをとる。
- ⑤冷水で洗う。
- ⑥生姜で5分程度煮込む。家庭によっては、コンニャク・人参・深ネギ・玉ネギ等を入れていっしょに煮込む。
- ⑦味噌・ミリン・醤油で味付けし、最後に小ネギを加えてもよい。

ポイント

秋太郎のモツ味噌煮



ギンザメ
(メキチ)



漁家で食べられている酒の肴

90～500mの海底にすみ、底生の小動物を主食にしている。雄の頭部と腹部にある突起は交尾のさい雌をとらえるのに役立つ、雄は雌の体に巻きつく。卵殻は長径約20cmの長楕円形で、表面に多くの縦線がある。かいえい漁協では延縄などで漁獲されるが肉質はよくない。全長1mに達し、日本各地太平洋岸、東シナ海に分布する。

由来

ギンザメは、アカムツやアマダイ等を狙った延縄に混獲されるが、漁獲量も多くなく、値も安い。肉質はあまり良くなくほとんど利用されていないが、この料理では美味しく食べられる。地元の魚屋では湯通ししたものが僅かに売られているが昔から漁家で食されており、酒の肴として定評がある。



材料

メキチ1尾 水：ギンザメの切り身が鍋の中で湯に浸る程度 酢ぬた(味噌40g 砂糖大さじ1～2 酢大さじ1 1/3 みりん大さじ1/2)

作り方

- ①メキチを食べやすい大きさに切る。鰭が特に美味しいので、捨てないこと。
- ②沸騰した湯に①を入れ、ひとふり塩を入れる。
- ③再び沸騰する前に、身が白くなったら火を止める。
- ④湯を捨て、水で冷やす。
- ⑤味噌・砂糖・酢・みりんを混ぜ合わせた酢ぬたで食べるが、そのまま食べても良い。

ポイント

メキチの湯通し



南薩地区

穎娃町水成川

コノシロ



今ではなじみが少ないけれど
これは好評



ニシン目コノシロ科に属し、本州中部から朝鮮、インド、ポリネシアにかけて分布する。沿岸域に生息し、中層を遊泳、1～2月から内湾に入り3～6月に浮遊卵を生む。以前は、串に刺し炉端に立ててヒボカシ（焼き干し）にしたものを囲炉裏の上に吊して正月まで保存し、練り味噌を塗って軽く焼く「コノシロ田楽」の料理もあったという。

由来

寿司ネタとしてコノシロを利用している地域があるものの、鹿児島ではあまり食卓にはのぼらない魚である。小骨が多いため、酢じめにして冷凍し、正月用の料理としてこの料理が考案された。小骨が気にならず食べやすいうえに見栄えも良いと評判である。同じく酢じめにしたものを酢の物などのあえ物にも利用している。



材料

コノシロ6尾程度 塩適量 醸造酢適量 大根一本

作り方

- ①コノシロの鱗を除去し、三枚におろす。
- ②水洗後、薄塩をして醸造酢に1時間程度浸漬する。この場合、皮側を抱き合わせるように漬けるときれいに仕上がる。
- ③大根をかつら剥きにし、薄塩をして醸造酢に10分程度浸漬する。
- ④②のコノシロを幅1cm、長さ5cm程度に切り、③の大根で巻いて爪楊枝で止める。

ポイント

昔、川内河口の集落では、コノシロをヒボカシ（19ページ参照）にし、味噌に砂糖、山椒の実を摺りまぜたものを塗って、火に当て軽く焼いて食べた（コノシロでんがく）といい、正月になくてもならないごちそうだったという。



南薩地区

頰娃町水成川

ネンブツダイ (ガシタ)



水揚げされず捨てられる素材を おいしく食べる

その①テンジクダイ科に属し、本州中部以南の内湾から水深100m位までの岩礁のまわりに群棲する全長12cm程度の魚である。主に定置網で漁獲されるものの、ほとんど捨てられるため漁獲量は不明である。



由来

ネンブツダイは、骨が多くて食べにくいという値が安いので、水揚げされずにほとんど捨てられてしまう。しかし、白身で味も良質のため、漁村では昔から酒の肴や御飯のおかずとして、頻りに食べられてきた。本品は、骨を気にしないで食べられる主菜として考案された、浜に伝わる料理である。



ガシタの南蛮漬

材料

ガシタ 1kg 小麦粉適量 天ぷら油適量 タマネギ適量 ニンジン適量 キュウリ適量
南蛮酢の割合 (酢1/4カップ 砂糖大さじ2 しょうゆ1/4カップ)

作り方

- ①ガシタのうろこ及び頭とわたを取り除き、身を締めるため薄塩をふり10分程置く。
- ③水洗後、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。2度揚げすると骨が気にならない。
- ④タマネギ・ニンジン・キュウリを線切りにする。汐ふき昆布を混ぜると風味が増す。
- ⑤容器に③の揚げた魚を敷き詰め、その上に④の線切りした野菜等を重ねる。さらにその上に魚を重ねて敷き詰め分量に応じてそのサンドイッチ状の積み重ねを繰り返す。
- ⑥分量の南蛮酢を炊き込み、少し冷ますがまだ暖かいうちに⑤の容器に注ぐ。注ぐ量は積み重ねた魚及び野菜の8分目程度が浸る程度。
- ⑦完全に冷えてから冷蔵庫で保存し、食べる前に混合。一晩程度置いたものが食べ頃。

ポイント



南薩地区

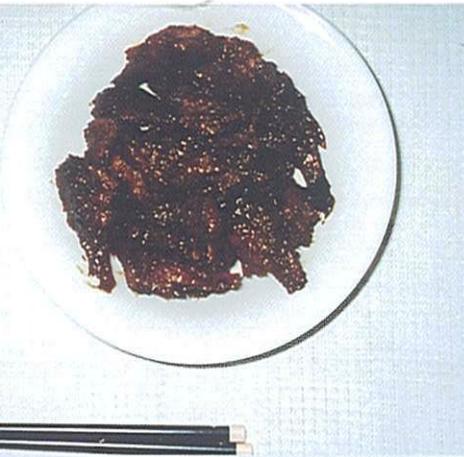
額賀町水成川

ネンブツダイ (ガシタ)



その②産卵期は7～9月で、雄、まれに雌は口の中に卵塊を含み、孵化させる。孵化した小魚は体長2～3mmで、しばらくは親魚の口の中にとどまる習性がある。

骨が多くても佃煮にすれば
白身でおいしい



由来

ネンブツダイは値段がしないし、骨も多いためその多くは捨てられてしまうが、白身で味も良いため漁村では昔から酒の肴や御飯のおかずとしてよく食べられている。

材料

ガシタ 1kg 小麦粉 天ぷら油 みりん大さじ2 しょうゆ200cc 酒1カップ 砂糖ざらめ100g 水5カップ しょうが1かけ

作り方

- ①ガシタの頭とわたを取り除く。うろこは面倒なのでとらない。
- ②小麦粉をつけて油でさっと揚げる。
- ③みりん・しょうゆ・砂糖を加え、汁がなくなるまで弱火でゆっくり煮込む。しょうがを加えると臭みがぬける。梅干しを加えてもよい。

ポイント

ガシタの佃煮



南薩地区

カツオ



カツオの町、枕崎の 素朴な名物料理

世界中の暖流に広く分布するが、日本近海では春に黒潮によって北上し、夏には北海道東南岸に達するが、10月頃から南方海域へ去る。遊泳力が強く時速45km以上で泳ぎ時に数十万の大群をつくる。主に一本釣、曳縄、巾着網で漁獲される。



由来

カツオの町枕崎の素朴な名物料理で、枕崎の学校に赴任して来た先生方の歓迎会には必ず出されるものである。最近では、カツオの頭に頭の良くなるDHAが豊富に含まれていることが注目されている。



カツオびんた(頭)の塩煮

材料

カツオの頭1頭 水：カツオの頭を大鍋の中で煮る程度 塩：水に対して1% しょうが1片 ねぎ少々

作り方

- ①びんたはきれいに洗う。
 - ②しょうがは輪切りと針生姜の2種類つくる。ねぎは小口切りにする。
 - ③大鍋に水を入れ沸騰したら塩とびんた、輪切りのしょうがを入れて煮る。
 - ④器に盛り、ねぎ、針しょうがを添える。
- ※味噌煮、醤油煮でも良い。

ポイント



南薩地区

エビ底網でとれる 深海魚特有のおいしさ



アオメエソ
(メヒカリ)



深海魚に例の多いことであるが、眼が青緑色に輝いて見える。体は円筒形に近く、眼がはなはだ大きく、眼径は吻長より大きい。脂鰭があるなどが特徴である。銚子以南の200~400mの深海に分布しており、本県ではエビ底曳網で漁獲される。特に旬はない。



由来

昭和45年からエビ底曳網漁業が始まり、ヒゲナガエビに混じってアオメエソが漁獲されるようになった。それに伴いアオメエソの利用が検討され、から揚げ、刺身(せごし)、ミリン干し、塩つけ等の料理法が考え出された。その中でも空揚げがもっとも美味しい食べ方とされているが、それは深海魚であることから脂が多く、から揚げにした場合骨が柔らかく身がふかふかし、丸ごと食べられるからである。

材料

アオメエソ適量 塩適量 コショウ適量 小麦粉適量 揚げ油適量

作り方

- ①頭と内臓を取り除き、塩・コショウをふっておく。
- ②小麦粉を①にうすくつけ、油でカラッと揚げる。小麦粉にカレー粉をまぶしてもよい
- ③骨が柔らかく揚げたてを丸ごと食べると美味しい。

ポイント



南薩地区

マイワシ



新鮮さが命。だから昔は漁村 でしか食べられないごちそう



日本各地の沿岸の回遊魚で植物性プランクトンが主食。産卵期は12～7月で、分離浮遊卵を産む。大衆魚の代表とされているが近年全国的な生産量の減少が懸念されている。当地域では、1～3月に定置網で漁獲されるが1月末～2月初の頃が最もおいしいとされている。

由来

古くから漁師が船上で簡単にできる料理として、イワシを酢ぬた（酢みそあえ）で食べている。また浜では、よりおいしくするためイワシの他に大根・人参・きゅうり等の野菜を加え、酢ぬたとしている。新鮮なイワシを用いることが必要なため、漁村地域のみで定着していた料理である。



マイワシの酢ぬた

材料

マイワシ 280g 大根 300g 人参 50g きゅうり 100g しょうが 少量
酢ぬた（みそ 40g—砂糖 大さじ1 酢 大さじ1 $\frac{1}{3}$ みりん 大さじ $\frac{1}{2}$ ）

作り方

- ①マイワシ（新鮮なもの）を三枚におろし、更に適当な（食べやすい）大きさに切る。
- ②大根・人参・きゅうりは細切りにし、塩もみをして水洗いし水気を絞る。しょうがも細切りにする。
- ③みそ・砂糖・酢・みりんを混ぜ合わせ酢ぬたを作る。
- ④マイワシと野菜を酢ぬたにあえて器に盛りしょうがを天盛りにする。

ポイント



南薩地区

加世田市小湊

ハチ



お茶うけに食べられてきた やめられないおいしさ



内湾から水深200m位までの砂泥底に棲み、よく砂中にもぐる。各鱭の棘は有毒である。ごち網・バッチ網・キス刺網で年中漁獲され、網にはいる量の変動が大きく、群れをなしていると考えられている。値が安いので、ほとんどが自家消費される。子を多く持っている5～6月（体長10～15cm）が最もおいしい。

ハチの塩煮



由来

加世田市漁協に限らず、ハチが獲れる地域では昔からこれを塩煮にして食べて来た。塩で煮るという（海水でそのまま煮てしまう場合もある）最も簡単な料理方法が定着したのは、各鱭の棘が有毒であり手で触れにくいという理由からである。御飯のおかずや酒の肴というよりも、お茶受けとして食べられる場合が多く、食べ始めたら止まらないというおいしさである。

材料

ハチ 10～20尾 水：ハチが鍋の中で水に浸る程度 塩：海水くらいの濃度にする

作り方

- ①沸騰した湯にハチをそのまま入れ煮る。
- ②塩を入れる（海水でそのまま煮る場合もある）。
- ③魚が煮えたら、湯を捨てる。
- ④箸で鱭を取りながら、つついて食べる。
- ⑤身が骨から離れている尾の部分から食べると食べやすい。
- ⑥熱いうちに食べるのがコツ。

ポイント



カサゴ (アラカブ)

北海道南部から九州、琉球、フィリピンにかけて分布する。普通、沿岸性の魚で黒褐色のものが多く、深みにすむものは、赤味が強い。岩礁域に生息し、卵胎性で冬から春にかけて仔を産む。主に延縄で漁獲される。

タイ飯よりおいしいと評判



由来

マダイによるタイめしをヒントに、魚食普及のため昭和40年代に野間池の漁家で試作されたのが始まり。かしわによる炊き込み御飯よりクセが無く、タイ飯より美味であると、子供を中心に地元の一部の家庭に広がった。



アラカブめし

材料

カサゴ大型魚 白米5合 醤油100cc 酒大さじ1杯 ダシコンブ10cm幅×魚の大きさ 胡麻適量 モミノリ適量

作り方

- ①カサゴの大きさにより、米の量を増減させる。つまり大型の場合は5合、小型の場合は3合程度の分量とする。ここでは5合炊きの場合について記載する。
- ②カサゴ大型魚のウロコ・鰓と内臓を取り除く。
- ③白米5合をとぎ、通常量の水と醤油・酒を加える。
- ④米の上にダシコンブを敷き、その上に②の魚をのせて炊く。
- ⑤炊き上がり後、魚の身をほぐして御飯と混ぜる。骨とダシコンブは取り除く。
- ⑥皿に小分けした後、上から胡麻とモミノリをふりかける。

ポイント



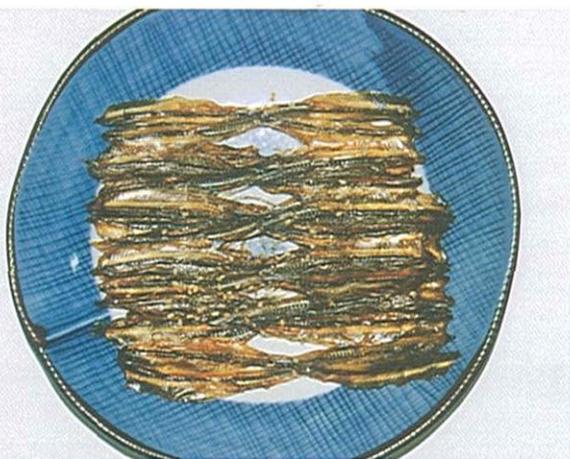
キビナゴ
(キビナ)



婦人部を中心に製品化され 宅急便でおなじみ



全長10cm前後で側線はなく、鱗は円鱗で剥がれやすい。外洋性で大群をなす習性をもつ。にしん亜目うるめいわし科。生息地域は本州中部以南から熱帯。刺身やその他の料理には、産卵の為に湾内に入ってくる4~8月のものが美味とされる。



由来

根占地区周辺では古くからキビナゴ漁が盛んに行われ、鮮魚は勿論、かつては煮干をはじめ、塩干等に加工され保存食として利用されてきた。20年程前よりみりん干しとして婦人部を中心に製品化が行われ、現在ではふるさと宅配便等により全国に知れ渡っている。

材料

キビナゴ1kg(約100尾) 調味液(醤油165g 砂糖93g みりん15g 水24g 味の素1.5g 食塩1.5g 計300g) 艶出し液(水80g アラビアゴム粉末10g、白砂糖10g 計100g)

作り方

- ①魚体処理…キビナゴの頭、内臓を除去、腹開きとし、次いで中骨を除去冷水で洗浄、更に約30分水晒しをして水切りする。
- ②調味液…調味液(漬け込み液)は漬け込む魚肉重量の30~33%を使用する。混合の際は約80℃まで加温し、砂糖が溶けたらよく冷やし使用する。
- ③漬け込み…魚全体に調味液を付着させ、肉肌面を上にし、綺麗に並べながら漬け桶に約20時間漬け込む。(夏場は冷蔵庫を使用する。)
- ④乾燥…乾燥みすに広げて乾燥する。艶を出したいときは、乾燥してから肉肌面だけに艶出し液を塗り、煎りゴマ等をふりかける。

ポイント

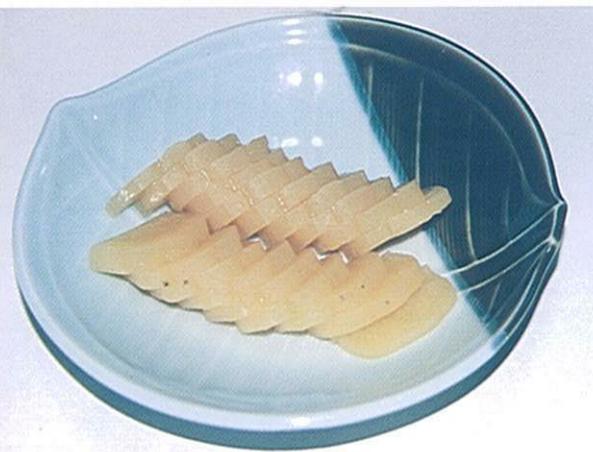
軽く焼くか、または軽く卵と小麦粉をまぶしフライパンで炒める等食べ方もある。脂が多いと調味液が浸透しにくく、乾きにくいいため、新鮮で脂の多くないものを使う。



キョウノヒモ (ミノノリ)

巾1.5~2.5cmで葉長は60cmにおよぶものもある。褐色系、軟骨様質で、やや粘滑あり。むかでのり科むかでのり属。潮間帯の岩上に生じ、表日本、八丈島、瀬戸内海、九州西、裏日本、北海道西岸に分布する。採取時期…3月下旬から5月初旬。

食糧難の時代に活躍 その味をとりにどす試み



由来

根占地区では昔からミノノリをそのまま或いは味噌漬け等に加工したりして賞味されていた。戦後の食糧難の時期には盛んに加工されていたが、いつの間にか見捨てられてきた。大根占町漁協婦人部では再び特産品として生かすため加工に取り組んでいる。

材料 (80個-1個80g)

原藻470g (湿潤し、加熱固化すると約1Kg) 味噌980g リンゴ酸9g アミカノン6g グルタミン酸5g カツオ節粉末少々

作り方

- ①原藻のさらし：生の褐色の原藻を天日と淡水により、十分に白くなるまでさらす。
- ②水戻し：①でさらした原料を洗淨水切りし、水切り原料重量に対する10倍水で一晩水戻しし、再度藻体に付着している狭雑物を除去しながら洗淨する。
- ③煮熟、溶解：水戻し原藻を煮熟鍋に入れ、湿潤原藻重量の約1.5倍の水（水戻しに使用した水の上澄をも加えて良い）を入れ、攪拌しながら弱火で加熱、溶解する。
- ④整形、凝固：煮熟溶解後、直ちに底部の平な容器に、味噌の染み込みやすい厚さに流し込み、冷却固化する。
- ⑤味噌漬け：漬け込み原料と等量の調味味噌に漬け込む（5℃冷蔵庫6日間）。

ポイント

冷蔵保存して薄く切って食べる。おいしく作るコツは、湿潤原藻を煮熟溶解する時、柔らか目に溶解すること。



サバ(ゴマサバ)



丸サバともいい、サバ科に属し体長50cm前後に達する。マサバより南方系で大群をなして回遊し、夏に多獲される。

新鮮なサバだからこそ うまい



由来

一湊地区は昔からサバの一本釣りが盛んなところとして知られる。同漁業は夜間操業であり、早朝帰港後、サバを刺身として食しているが、その他に醤油仕立てや味噌仕立てでしゃぶしゃぶ風にして食べるようになった。



サバすき

材料 (3人分・味噌仕立ての場合)

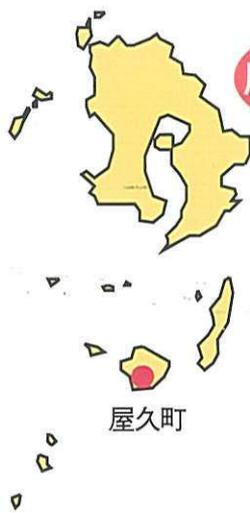
ゴマサバ2尾(600~1000g) 野菜(白菜4分の1個 玉葱1個 春菊1束 豆腐1丁) 調味料(水1000cc 味噌100g=好みて 砂糖大さじ2 塩小さじ1 化学調味料少々 しょうが=すりおろしたもの少々 醤油大さじ2)

作り方

- ①サバを3枚におろし、腹部を除いて血合いを取る。
- ②骨を取り(身を切り離さずはいで)、5mm幅に切る(刺身の要領で)。
- ③水を沸騰させ、中骨をだしにしてスープをとる。アクを取りながら、約10分間煮立てる。
- ④骨を取り出し、調味料を加えて沸騰させ、野菜を入れる。
- ⑤しゃぶしゃぶの要領で、②のサバを軽く④の汁にくぐらせて食べる。

ポイント

刺身で食べられるほどの新鮮な魚で作ること。通常の刺身より薄めに切り、汁は少々濃いめに味付けをする。



鹿児島地区

屋久町

トビウオ
(トツピオ)



干物作りの副産物を利用して



トビウオ科に属し、数種類が存在する。日本全国に分布するが、太平洋の熱帯から亜熱帯海域に多く生息する。体長は10cm前後から50cm前後まで種類によって様々である。産卵期は4～5月。屋久島はトビウオの主生産地となっており周年漁獲され、鮮魚出荷されている。

由来

トビウオの塩干を作る際に、副産物として生じる真子の利用法として食べだしたのが始まりで、最近ではトビウオ料理の一つとして家庭でよく食べられるようになってきた。ご飯のおかず、あるいは酒の肴として食べられている。



材料 (2～3人分)

トビウオの真子2～3尾分 野菜(人参、玉ねぎ、ピーマンなど) 卵 小麦粉 塩 砂糖(好みて) 天ぷら油

作り方

- ①真子を包んでいる膜を除き卵をほぐす(縦方向に包丁で切り目を入れ、包丁の背を使ってかきだすか、あるいは先端の一方を切り裂き絞り出す)。
- ②千切りにした好みの野菜を準備し、卵、小麦粉、調味料とともに①に混ぜる。
- ③適当な大きさにして油で揚げ、熱いうちに食べる。

ポイント

つまみにする時は、真子を多くすると味がでる。おかずにする時は野菜を多めにする。



頭でおいしいダシをとって



ダツ科に属し、全長1 mにも達する側偏かつ細長い魚で、日本全国の沿岸で見られる。屋久町ではアサヒガニ漁の餌として重要で、トビウオ漁の混獲物としてかなりの量が漁獲されている。また、尾之間から栗生にかけては、ダース目当ての遊漁も盛んである。

由来

ダツの食習慣があるのは、屋久島では屋久町尾之間から栗生にかけてのみである。沿岸で漁獲された新鮮なダツは塩干加工されているが、頭部は廃棄されている。当地区では、その頭部を味噌汁に利用している。



ダースの味噌汁

材料 (4人分)

ダツの頭部4個 大根1/2本 ねぎ適量 水1200cc 味噌適量

作り方

- ①ダツの頭部を煮る(普通の味噌汁を作るときの水加減)。
- ②千切りにした大根と、ねぎを入れる。
- ③ひと煮立ちしたら味噌を入れる。

ポイント

ダツは水から煮て、通常の味噌汁より若干多めに味噌を入れる。また、大根を多めに入れ、熱いうちに食べるのがコツ。



鹿児島地区

熊本地区



トコロシ
(ナガラメ)

軟らかく、おいしく
食べる工夫

ミミガイ科。アワビ類とは水孔が管状に立ち上がらないところが異なる。房総半島以南、日本海西部以南の岩礁地帯にすみ、干潮時には岩の下に隠れている。種子島を中心に全国一の生産量がある。



ナガラメのいたためサラダ



由来

地元ではナガラメと呼び、刺身のほか、味噌漬けにしたものは特産品となっている。刺身の残りものなどを利用して、たっぷりの野菜といっしょに食べるご馳走である。

材料 (4人分)

ナガラメ1kg ピーマン10個 なす適宜 レタス適宜 キャベツ1個 レモン2個
大葉10枚 油適宜

作り方

- ①ナガラメは殻から身を外し、ワタを取る。
- ②鍋に油を熱し、ナガラメをさっとくぐらせる。
- ③野菜も同じようにさっと油にくぐらせる。
- ④器にレタスをしき、野菜を並べ、ナガラメを盛り付ける。
- ⑤好みのドレッシングをかけて食べる。

ポイント

ナガラメは火が通りやすいように切り目を入れ、さっと半生程度に揚げるのが軟らかくするコツ。



さっぱりとして千皿でも 食べられ、おしゃか祭りに なくてはならないご馳走



鹿児島ではサメ類をフカと呼ぶ。志布志では、刺網、底曳き網によって周年漁獲され、ゆでフカや練製品の材料となる。また肝臓は肝油の原料となり、ヒレは中華料理に使われる。近年、食糧事情がよくなるにつれ、サメを食することは少なくなっているようであるが、昔から“ゆでフカを食べると風邪をひかない”といわれている。

由来

真っ白でさっぱりした身なので、いくらでも食べられ、千皿でも食べられることから「せんさら」と名付けられた。盛漁期が昔は4～5月で、刺網でよく穫れ旧4月8日のおしゃか祭り（県三大祭りのひとつ）にはなくてはならないものとなっていたが、最近では下火になりつつある。フカなら何でもよいが、シュモクザメ（ミンチヨブカ）よりホシザメ、サカタザメがよいとされている。キモは刺身にするとおいしい。

材料（5～6人分）

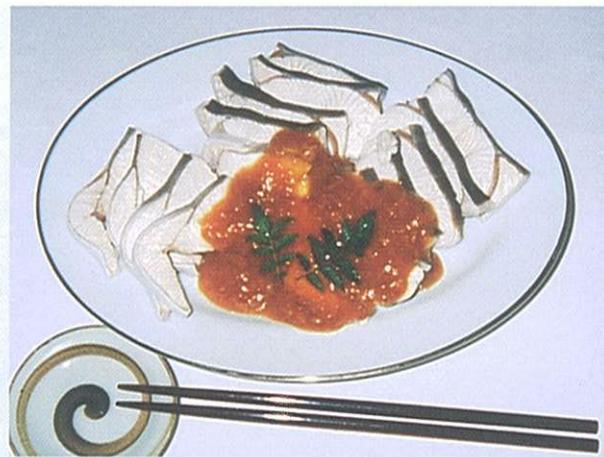
1mくらいのホシザメ 1尾（他のサメでもできるがホシザメが最もおいしい）
塩、酢、味噌、砂糖いずれも適量 山椒（好みで）

作り方

- ①頭をおとし、内臓を除く。ヒレを落とした後、適当な大きさにぶつ切りにする。
- ②①を熱湯にくぐらせて、指かタワシなどで皮のザラザラをこすり落とす。
- ③身を5～8ミリぐらいの厚さに切る。あまり厚いと火がとおりにくい。
- ④③に塩をまぶして、身をしめるため30～1時間くらい置く。
- ⑤沸騰したたっぷりのお湯に4～5切れずつ入れ、浮いてきたらすぐにすくいあげて冷水にとる。
- ⑥水気を切り、酢味噌で食べる。氷の上に盛り付けると一層おいしく、好みで山椒を入れてもおいしい。

ポイント

一度にたくさん入れると鍋の温度が下がり、火を通す時間が長くなって身がシャキッとしない。冷蔵庫に入れておけば日持ちがする。



千皿（フカの湯通し）



アカエイ (イノウオ)



かつては結婚式にも登場した、なじみの深い魚



志布志では、底曳網・延縄などにより冬場を中心に捕獲される。新鮮なものは刺身にもできるが、味噌煮などの煮物が一般的で、エイの中でもアカエイが最も美味である。また、混獲されるカスベはエイのヒレとして加工される。卵胎生で胎児を産む。

アカエイの肝炒り



由来

ゆでブカ同様に、かなり昔から食べられている。ブカと違って、ゆでるばかりでなく刺身や肝の油を利用した料理法が特徴的である。大崎町では昔、結婚式にも出されたほどよく食べられており、魚屋で切り身にして売っている。ヒレの付け根の部分を刺身にしてヌタで食べるのもうまいという。

材料 (7人分)

アカエイ (40cmくらい) アカエイの肝臓 (小さいエイでは肝臓も小さいので大きいエイが好ましい) 味噌100g 砂糖大さじ11/2 みりん少々 玉ねぎ1個 しょうが少々

作り方

- ①皮のぬめりを取り(包丁でこそげ取る)、きれいに洗う。
- ②頭、内臓は取り除き、さっと洗う。この時、肝臓を取り出しておく。
- ③ヒレの端の部分は取り除き、骨付きのまま幅2cmくらいにぶつ切りにする(骨は軟らかい)。
- ④フライパンを熱して油を少し入れ、その中に肝臓を入れて溶かし、味噌、砂糖、好みでみりんを入れ、油味噌のようにする。
- ⑤④に玉ねぎを入れ、次いで③のぶつ切りを入れ炒めて最後にしょうがを入れて出来上がり。

ポイント

③のぶつ切りをいったん空揚げにしてから用いても美味しい。また、とうがらしをたくさん入れて効かせると、寒い日には体の芯から暖まる。

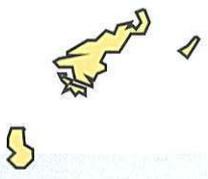


スルメイカ (トンキユウ)



定置網でたくさん獲れる 素材を生かして

日本全国に分布する最もポピュラーなイカである。内之浦では、冬に定置網で多量に漁獲され値段も安い。煮物、焼き物などにすると美味である。また、活きのいいイカのわたは、塩辛の他、煮物に入れたりスパゲティを和えたりしてもおいしい。



由来

定置網でイカが多量に穫れることから、イカ飯をヒントに作りだした。



材料 (6人分)

イカ3はい 豆腐1丁 片栗粉少々 塩少々 調味液(砂糖 みりん 醤油それぞれ適量)

作り方

- ①イカは内臓と目、口を取り除く。卵、白子はきれいに洗い、胴もきれいに洗って水切りをする。足は小さくきざむ。
- ②豆腐をすり鉢でよくすり、きざんだ足、白子、卵をまぜ、片栗粉でつなぐ。塩を少々入れ、味を整える。
- ③イカの胴に②を三分の二のところまで詰め、つまようじでとめる。
- ④③を調味液に入れ、1時間くらい冷蔵庫の中において下味をつける。
- ⑤調味液を沸騰させイカを入れて火が通るまで煮る。

ポイント

つなぎに卵を使ってもよい。また、下ゆでした大根といっしょに煮てもおいしい。

イカの豆腐詰め



アオリイカ (ミズイカ)



船上でよく作られた 手軽で美味しい漁師料理

定置網を主として底曳網、釣りなどで漁獲される。一年中穫れるが冬から春にかけて多い。値段も高く、高級魚である。他のイカとくらべてヒレが大きく広がった形で、身が厚く、ゼラチン質の軟らかい骨があるのが特徴。



由来

大分県地方から伝えられた漁師料理で、船上でもよく作られた。手軽に料理でき、それでいて美味しい。

材料 (10人分)

ミズイカ700g 白味噌115g 砂糖大さじ3 味の素少々

作り方

- ①ミズイカをまるごとゆでる。箸が通るくらいになったら鍋から取り出す。
- ②ミズイカをまな板に揚げ、水を抜くため目に串を通しておく。目と口を取り除いてもよい。
- ③胴と足を切り離し、軟骨を取り、1cmくらいにぶつ切りにする。
- ④イカが冷めないうちに調味料と混ぜ合わせて、出来上り。
- ⑥冷蔵庫である程度保存がきく。

ポイント

スミのうまみを利用した料理のため、スミを出さないように注意する。



大隅地区

内之浦町

カゴカキダイ
(カゴカキ)



沿岸の岩礁域に棲み、夏から冬にかけて定置網で漁獲される。観賞魚のようで、あまり値はしないが、けっこう美味である。

観賞魚のようでも けっこう美味



由来

市場に揚げても値もしないことから、定置網の従業員の間で食べられていた。大型のものは刺身で食べられ、美味である。



カゴカキの味噌煮

材料 (4人分)

カゴカキ 4尾 ダシ 4カップ 味噌適量 ニラ適量

作り方

- ①カゴカキのうろこをきれいに落とす。内臓は取らない(新鮮でないとダメ)。
- ②だし汁に味噌を入れてのぼし、濃いめの味噌汁をつくる。
- ③ニラは、3~4cmくらいに切っておく。
- ④①を②に入れ、沸騰したらアクをすくい、上げ際にニラを入れて火から下ろす。

ポイント

炊きなおしはおいしくないなので、できたてを食べる。



カメノテ (シミナ)



磯の香りいっぱいの 新鮮なおいしさ



潮間帯の岩礁に多数群棲しているが、近年、釣りのまき餌に用いられているためか数も少なく小型化して、食用に適したものは、だんだん見られなくなっている。柄部の筋肉の部分が食べられ、エビの味がするとも言われる。ミョウガイ科。

由来

昔から浜の人たちは、よいダシが出ることからカメノテを用いた吸物を食していた。磯の香りのする吸物は、人工的な味に慣らされた舌に新鮮なおいしさを感じさせてくれる。

材料 (4人分)

カメノテ両手にのるくらい (多い方がよい) 好みでユズ、ショウガ少々 ネギ適量
塩、薄口醤油、みりん少々

作り方

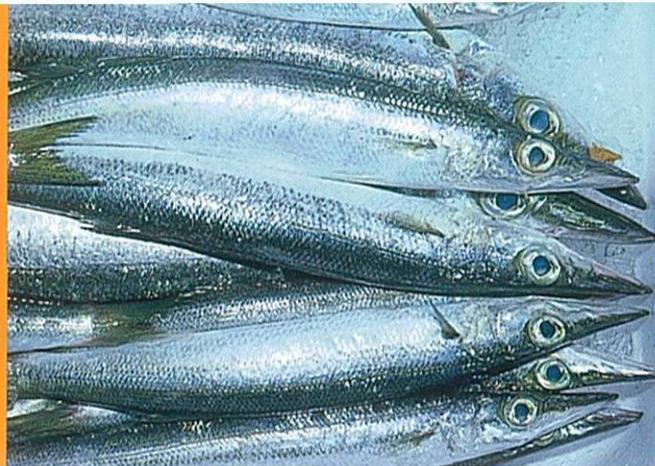
- ①カメノテをよく洗い汚れを取る。
- ②水から煮出して、塩と薄口醤油、好みでみりんを加え、サッパリと仕立てる。中の身が食べたい時は煮すぎると身が縮むので注意する。
- ③椀に盛り、小口切りにしたネギと、ユズの皮が細切りのショウガを入れる。

ポイント

カメノテの他、フジツボでもおいしい。

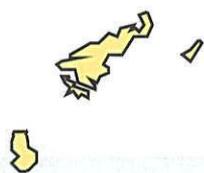


カマス



夏を元気にすこす知恵と工夫が生きている

梅雨時から群れをつくって沿岸域に寄ってくる。その時期から定置網で漁獲されはじめ、特に夏に多く穫れる。塩焼、干物がおいしい。カマスは身が軟らかいので、軽く塩をして身をしめて使うとよい。



由来

夏、食欲がない時期に昔からよく食された料理であり、材料も干物を使うので、いつでも食べられる。



カマスの冷や汁

材料 (4人分)

カマス2〜3尾 キュウリ適量 シソの葉適量 味噌お玉に2つ ショウガ適量 麦飯

作り方

- ①カマスを干物にする。
- ②干物を焼いて身をほぐし、それをすり鉢ですりつぶした後に味噌、ショウガを加えてよくする。
- ③②のすり鉢をひっくり返して、火にかけ弱火であぶる。味噌が少し焦げたら、火からおろして再度すり、再び火にかける。この作業を2〜3回繰り返す(香ばしさを増すため)。
- ④③にお湯を少し注いでゆるめ、次に氷水でのぼす(濃いめの味噌汁程度にする)。
- ⑤④に薄切りのキュウリ、シソの葉などを入れ、麦飯にかけて食べる。

ポイント

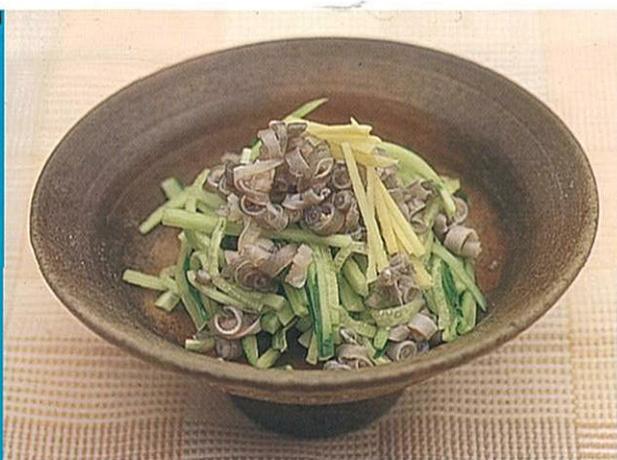
白身魚に応用できる。



ニザダイ (コメ)

沿岸岩礁域に群棲し、定置網、建網等で夏に多く漁獲される。尾柄の側面に骨板があるのが特徴である。草食性で、特に石灰藻を好み、皮膚は小さなうろこでおおわれザラザラしている。

皮に隠されたおいしさを味わう



由来

刺身にして食べられることが多いが、その際に除去される皮を利用した手軽な料理法である。

材料 (4人分)

ニザダイ1尾 キュウリ2本 三杯酢
好みでショウガ、ミョウガ、シソの葉、レモンなど適量

作り方

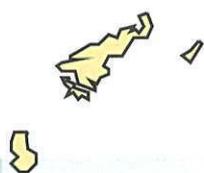
- ①ニザダイを三枚におろす。
- ②皮を身からはずして、包丁でうろこをはぎ、骨板をとる。
- ③皮に熱湯をかけ、縮んだら氷水にとって残った黒い皮をていねいに除く（火であぶってもよいが、焼きすぎると軟らかくなりすぎるので、この方法がよい）。
- ④細切りにして、キュウリといっしょに三杯酢で和える。ショウガ、ミョウガ、シソの葉を入れ、レモンを添える。

ポイント



小型のアジに手間をかけて おいしく食べる家庭料理

東串良では、アジは底曳網、建網げ漁獲されているが、主なものは内之浦、高山の定置網あるいは内之浦の旋網のもので春、秋に多く漁獲される。この料理にはアジ子を用いる。



由来

大分県地方から伝えられた家庭料理のひとつで、地元では「まるずし」と言われており、アジだけでなく、イワシ、カマス等の青物の小型魚でも作られる。



アジの姿寿司

材料

アジ子12尾 シソの葉12枚 酢飯(米3合、酢160cc、白砂糖カップ1.5)
漬け酢1(酢200cc、塩小さじ1) 漬け酢2(酢カップ1、塩大さじ1、砂糖大さじ3、味の素少々) わさび

作り方

- ①アジは頭を落とし、背開きにして内臓、中骨を取る。
- ②水洗いして塩を軽くふり、20分くらいおく。
- ③水で3回洗い、水気を取り、漬け酢1の中に皮を上にして10～20分漬け込む。
- ④漬け酢から取りだし、ゼイゴを手で取り除く。腹骨も取る。
- ⑤漬け酢2に10分前後漬ける。
- ⑥酢飯を作り、ある程度さましておく。
- ⑦酢飯を魚の大きさに合わせて楕円形に握り、ワサビ、シソの葉をのせて握る。

ポイント



大隅地区

東串良町

キビナゴ



大隅地区におけるキビナゴ漁は、高山、内之浦地区の定置網、岸良・船間地区の定置網、キビナゴ抄網で春ごろ漁獲される。

野菜といっしょにヘルシーでおいしい保存食



由来

特別な由来はないが、きんぴらごぼうの中に素干しのキビナゴを入れて食す簡単な惣菜である。素干しのキビナゴは、冷蔵庫で保存も効き、いつでも料理できる。料理自体も保存が効き、弁当や酒の肴等に重宝である。

材料 (20人分)

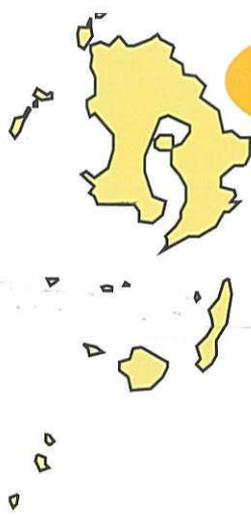
素干しキビナゴ100g ニンジン中1本 ゴボウ400g コンニャク1枚 大豆(煮)好みで100g ゴマ適量 調味料(ザラメ130g 薄口醤油150cc みりん大さじ3 酒大さじ3 味の素少々 水飴大さじ3 七味唐辛子少々)

作り方

- ①ニンジン、ゴボウ、コンニャクは短冊状に切る。
- ②ゴボウは酢大さじ3、塩大さじ1を加えた水に入れ、沸騰させたまま7~8分ゆがくその後、ザルに上げ、水気を取る。
- ③すべての材料をサラダ油大さじ3で炒め、調味料を加えて醤油が煮詰まるまで絶えずかき回しながら炒める。
- ④火からおろす前にゴマを入れて出来上り。

ポイント

多めにつくっておくとよい。



奄美地区

カタメンキリンサイ(イギス)



ところてんにして、年中 食べられていた家庭料理



● 奄美大島群島全域

由来

イギスは夏から秋にかけて繁茂するが、この時期に日常的な家庭料理として、ところ天にして味噌漬けや和えもの等にして食されていた。天日で乾燥させると保存がきくので、採れない時期にもこれを用いてところ天にし食された。現在は採れる時期に味噌漬けにして食されるのが一般的である。



材料

イギス乾燥させたもの約100g キュウリ、トサカノリなど適量

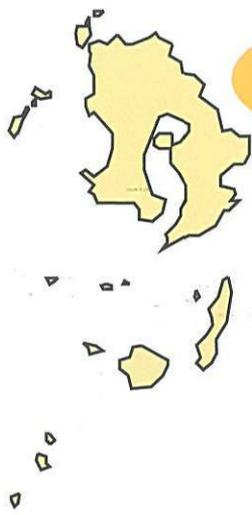
作り方

- ①イギスは水洗いしてサンゴ砂等の汚れを落とす（市販の塩蔵品は塩抜きをして使う）。
- ②天日でカラカラになるまで干す。
- ③水にもどして（浸る程度）中火で沸騰するまで煮る。
- ④沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら、筋がなくなるまで煮つめる。
- ⑤コシ（粘り）がでてきたら、熱いうちに型に入れて冷やす。
- ⑥冷めるとところ天状に固まる。
- ⑦これを薄切りにして酢醤油かワサビ醤油、もしくは酢味噌で食べる。
- ⑧キュウリのジャバラ切りやトサカノリ等の他の海藻を添えるとよい。

ポイント

乾燥させずに生のものを用いても良い。作りすぎた時は⑥の後、薄く塩をすり込み1～2時間おいてから塩を洗い落とし、水気を切って味噌漬けにしてみても…

イギスの酢の物



奄美地区

コブシメ・アオリイカ



風味よく、昔から
体に効くと親しまれてきた

コブシメ：体は濃い紫がかった褐色で白点をちりばめる。大きいものになると15kgに達する。ミミは楕円状に大きく体を取り囲むようにひろがり、つけねの所には横縞がある。コウイカの仲間。
アオリイカ：44ページ参照



● 奄美大島群島全域



由来

イカの墨の独特の風味をいかした料理で、特別な行事に用いるものではなく、イカが採れた時に一般的な家庭料理として食されている。血圧を下げる効果があると言われている。イカの墨は雑炊や炊き込みご飯、最近ではスパゲティやフランスパンにも利用されている。また、身は味噌漬けや薫製にも加工されている。コブシメよりアオリイカの方がコク、風味があり美味しい。

材料

イカ約200g 味噌大さじ4杯（好みにあわせる） 塩適量（小さじ1杯程度、好みにあわせる）

イカは通常1ばいをもちいて墨をとり身は大部分を刺身に、残りを汁の材料に利用する

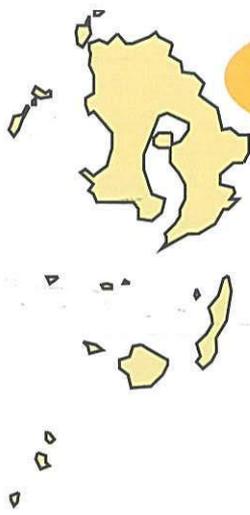
作り方

- ①イカは薄い膜状の皮をはぐ。
- ②内臓を取り出し、墨をカップにしぼり出しておく（内臓は使わない）。
- ③身は沸騰したお湯でサッとゆがき、適当な大きさに切る。
- ④鍋に味噌をいれ水（だし汁）をさし、③のイカの身を入れて煮る。
- ⑤煮立ったら②の墨を加え、さらに塩（または味噌）で味を整える。
水でもよいがだし汁ならコク・風味が増す。だし汁は市販のイリコだしやカツオだし等を利用しても良い。

ポイント

墨と水（だし汁）の量の割合は、1kg程度のイカなら墨1袋に対しカップ3～4杯を目安にするが、鍋の周りや玉じゃくしに墨が黒くつく濃さがおいしい。

イカのマダ（スミ）汁



奄美地区

ヒトエグサ
(アオサ)



ヒトエグサ科に属し、全長は直径10～30cm。生息場所は礁原上の潮間帯であり、体は薄くてやわらかく、ひろげるとほぼ円形をしているが、成長するとへりがちぢれてしわ・さけ目が出て質もかたくなる。春にリーフ一面に発生し、地元の重要な水産物になっている。旬：1～3月

海の野菜のヘルシー料理



瀬戸内町

由来

お祝いごとや運動会の時によく作られるおなじみの料理。貝類やイカなどを入れると豪華になる。



アオサの天ぷら

材料

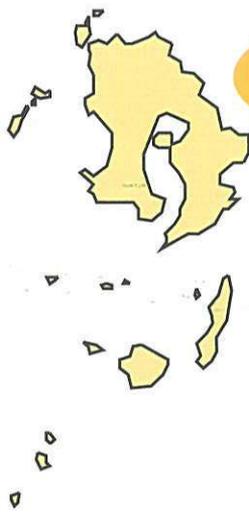
乾燥アオサ50g ごぼう50g 魚のすり身200g (イワシ又は白身) 卵3個
小麦粉50g 人参適量 (千切り) 調味料・塩適量

作り方

- ①乾燥アオサを水にもどし、水切りをする。
- ②小麦粉・卵・すり身・ごぼう・人参を入れて混ぜる。最後にアオサを入れて調味料で味を整える。
- ③これを油で揚げる。

ポイント

- ・アオサに水分が多く含まれているので、混ぜる時に水をいれないこと。油の火加減は中火で、少し時間をかけて揚げること。



奄美地区

イバラノリ
(クイニャ)



具たくさんのおいしさを まとめました



瀬戸内町

全長は塊の直径10～40cm。体は円柱状で次々に枝分かかれし、枝先に向かうにつれて徐々に細くなる。体のあちこちに細かい枝があるので互いに絡み合い、塊のようになる。質はもろく簡単に折れる。春先、礁池内の波静かな所に大発生し他の海藻等に絡みついて成長する。イバラノリ科。旬は3～4月。シャキシャキした歯触りは独特である。

由 来

昔からハマオレ（浜下れ）のご馳走によく作られた海藻料理。ハマオレは製糖が終わった後の骨休めに弁当を作って一日中、船こぎ競争などの浜遊びをする行事で、今でも3月の午の日に行なわれている。昔ながらの味にシーチキンを加えてボリュームのある味にした。



材 料

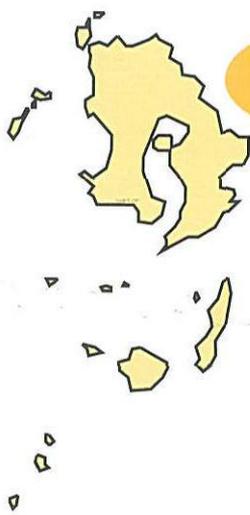
イバラノリ100g シーチキン1缶（小） 大豆100g（茹でたもの） 玉葱
1/2個（小） キャベツ葉2～3枚 生しいたけ5～6枚 人参 ニラ

作 り 方

- ①イバラノリを水で洗い、水切りする（乾燥したものは水にもどす）。
- ②大豆・玉葱・キャベツ・生しいたけ・人参をみじん切りにし、ニラは2cm程の長さに切る。
- ③フライパンに油を入れ、②の材料（ニラを除く）とシーチキンを入れて炒める。
- ④次に水切りしたイバラノリを入れて、炒めながら調味料を加えて味を整える。
- ⑤水またはお湯コップ4杯を入れ、仕上げにニラを入れてバット（型取りに出来る）に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷えると固まるので、これを正方形または長方形の適当な大きさに切り、皿に盛る。

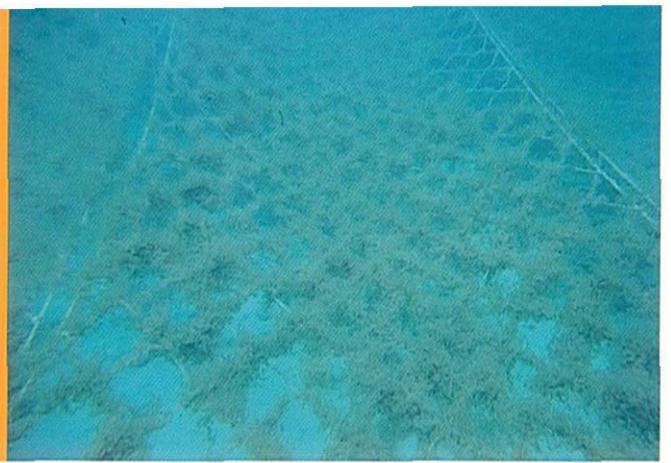
ポイント

ハナフノリでも同じようにできる。乾燥フノリは長時間水につけておくと溶けてしまうので、手早く水洗いする。



奄美地区

オキナワモズク (スノリ)



ツルツルとした舌触りが おいしい



瀬戸内町

その①褐藻類ナガマツモ目ナガマツモ科に属し、奄美以南の南西諸島に分布する。潮通しの良い内湾や礁湖などの静穏な0~5mの浅海に2月から6月にかけて繁茂し、アマモ等の海産種子植物の葉に生えているものも多く見られる。ひものように円柱状で長く不規則に枝分かれし、色は茶色。柔らかくヌルヌルし、袋に入れると団子状になる。

由来

遠浅の海岸でとれたスノリをザルに入れてもみ洗いし、おいしいだし汁ですましにして食べるのは、どの家庭でも身近な料理。今では、養殖のものがほとんどである。



材料

モズク200g ミツバ5枚 マガキ貝10個 干しいたけ5枚(小) いりこ・調味料適量

作り方

- ①モズクはきれいに洗い、塩モズクの場合は塩抜きをして、水切りする。
- ②長いものは10cmくらいに切る。
- ③鍋にカップ4杯の水を入れ、いりこ・干しいたけ等でだしを取る。
- ④沸騰した後、調味料で味付けをして、モズクを入れる。
- ⑤マガキ貝(事前にゆがいたもの)・ミツバを入れて仕上げる。

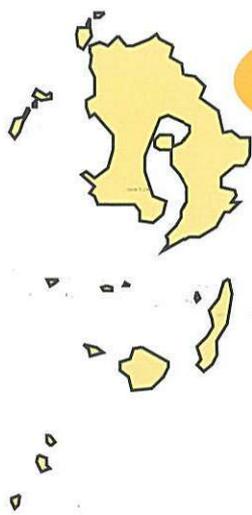


マガキ貝

ポイント

マガキ貝は奄美大島で良く食される貝です。マガキ貝にこだわらず、いろんな貝でためしてください。

モズクのすまし汁



奄美地区

オキナワモズク (スノリ)



土産品として保存食として 定着したモズク麺

その②奄美大島では、昭和50年前半よりノリ網へ採苗する養殖が始まり、現在では10~11月と1~2月に採苗し1~3月と5~6月に収穫する2期作が行なわれている。塩漬けたものが周年販売されており、これを塩抜きして料理に用いる。



由来

奄美海域で特産化されたオキナワモズクを利用し、地域性のある料理として、与論町で平成元年ごろから工夫製作されたもので、既に製品化し土産品として販売されている。地元では、干麺として保存食に利用されている。

材料

干麺もずくそば400g (もずくそばは市販されています) トマト1個 レタス 1/4
卵(錦糸卵にする)1/2 人参 1/4 きゅうり 1/4 砂糖少々 醤油大さじ2 味噌大さじ2
ゴマ1さじ 酒大さじ2 酢大さじ1

作り方

干麺の作り方

- ①モズクを完全に塩抜きし、ミキサーにかけドロドロにする。
- ②小麦粉・モズク(6:4)に塩0.1%を加えて混ぜて、手打麺にして干麺化する

冷やしそばの作り方

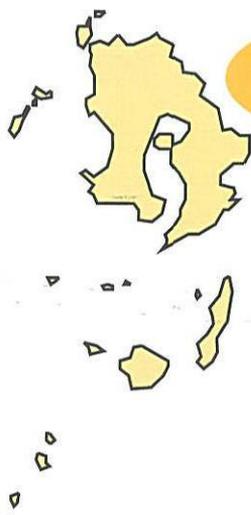
- ①湯揚げしたそばを、数回水洗いし冷やしそばとする。
- ②透明な器に盛り、トマトやレタス、錦糸卵、人参、きゅうりを千切りにしたものを添える。
- ③醤油や味噌をベースにした、スリゴマダレをかけるとそのまま食べられる。

ポイント

トマトやレタスの他、好みに応じて、人参、キュウリ、キクラゲ、卵焼きの千切りを添える。サラダにしても美味しい。

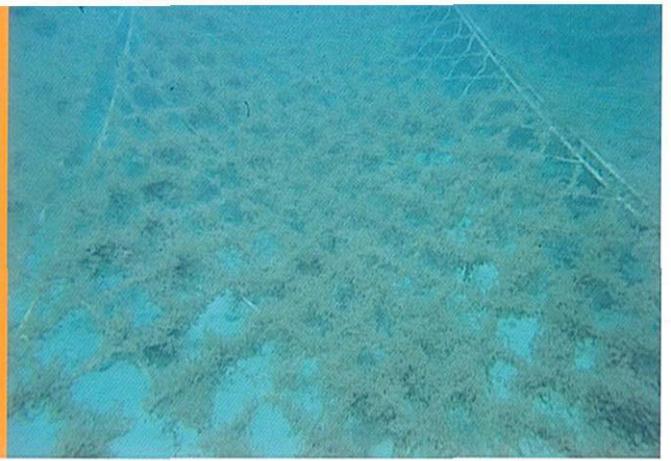
モズクそば

与論町



奄美地区

オキナワモズク (スノリ)



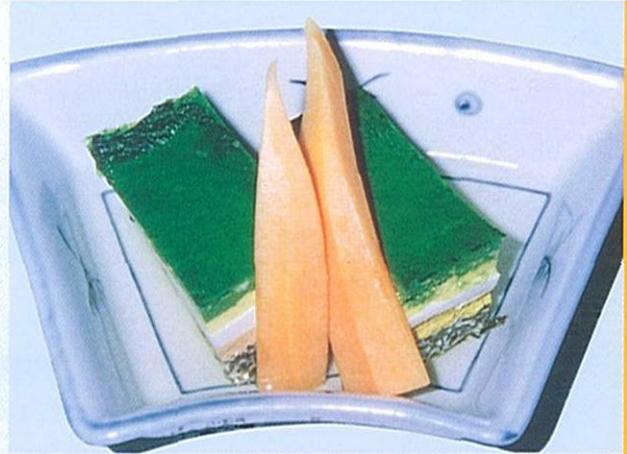
工夫を重ねて産まれた 自慢の郷土料理



● 奄美大島群島全域

由来

オキナワモズクは一般的には三杯酢で食されたり味噌汁や吸物の具に用いられている。モズク豆腐は地域の特色のある料理として工夫する中で生まれたものである。



モズク豆腐

材料

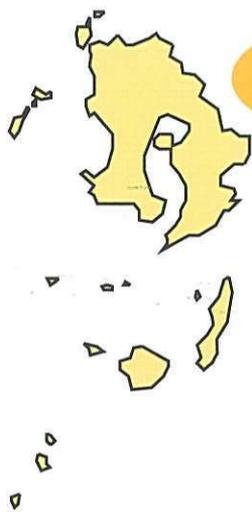
- 玉子1個 (60g) モズク30g だし汁1カップ
- ・ モズクと玉子とだし汁の割合は1:2:6程度
 - ・ だし汁は、カツオだしに醤油、酒、ミリン、塩等で吸物の味に整える。

作り方

- ①モズクはよく洗い砂などを取り (塩漬けのものはザルに入れ水で塩抜きする)、みじん切りにする。
 - ②①と玉子をだし汁に混ぜる。
 - ③茶碗蒸しをつくる要領で熱を加えると、紺色に固まる。
- モズク (紺) の他、ニンジン (赤)、カボチャ (黄)、グリーンピース (緑)、ホウレンソウ (青) 等を色付けに用いる。これらはミキサーにかけた後、裏ごしして玉子とだし汁に混ぜ、一つずつ熱を加え固まらせながら、順に積み重ねて色違いの層をつくると見た目が美しい。「五色豆腐」と呼ばれる。

ポイント

冷やすと、よりおいしい。



奄美地区

メカジキ



浮魚礁でよくとれていたが、
今は郷土料理店のメニュー

メカジキ科に属し、世界中の暖海に分布し、全長3mを越えるものもみられる。肉は白っぽく、カジキ類の中でもうまいとされるメカジキには劣るが、おいしい魚である。



名瀬市

メカジキ・ステーキ



由来

浮魚礁でとれるメカジキが、魚価安になるときに自然発生的に作られた物であったが、現在ではメカジキの漁獲が少ないことから、主として郷土料理店で取り扱われている。

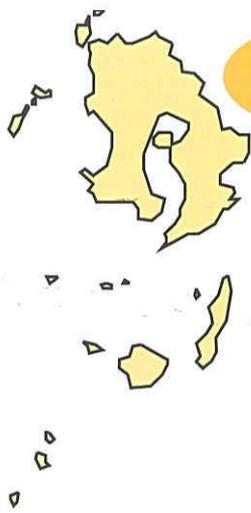
材料

メカジキ200g (1人50g) ゴマ油10g (バターでも可) エノキ少々 シメジ少々 レモン4切れ ステーキソース大さじ4

作り方

- ①メカジキの腹身(50g)(厚さ1.5cm、幅5cm、長さ10cm)を4枚切りとる。
- ②フライパンにゴマ油(10g程度)をいれ、①の腹身4切れを少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③1皿に1枚(1人分)ずつ乗せ、レモン汁をかける。
- ④先のフライパンをそのまま使い、エノキ茸、シメジを炒め、添え物とする。
- ⑤ソースは市販のステーキソースをかける。

ポイント



奄美地区

ハリセンボン
(アバス)



姿からは想像しがたい 上品なおいしさ



名瀬市



フグの仲間ではハリセンボン科に属し、体の全面に強くて長い棘が密布しており、本土南部から暖海域に分布する。トラフグやクサフグなどの様な毒性は全くない安全なフグとされている。奄美大島では港の中で岸壁を這うようにして泳いでいる姿が普通に見かけられる。市場では、写真のように皮を剥いた状態で売られている。

由来

奄美大島ではハリセンボンをホコ突きで採取しているが、古くは皮が堅い棘で被われているため、取扱い難く棘が刺さったりするので、一般的には採取しても料理に用いられていなかった。肉質が多いことや他のフグ類が珍味であることから鍋料理に利用され始め、魚肉にはない鳥肉のような食感があり美味しいので、漁業者の間では珍重されている。特に棘のついた皮の部分が美味しいという話である。

材料

ハリセンボン 800g 味噌大さじ5 塩小さじ1 野菜(白菜1/3 ダイコン1/4 春菊100g ニンニク葉数本 モヤシ1袋) 豆腐1丁 調味料(おろしニンニク大さじ1 ねぎ4本 スリゴマ大さじ1)

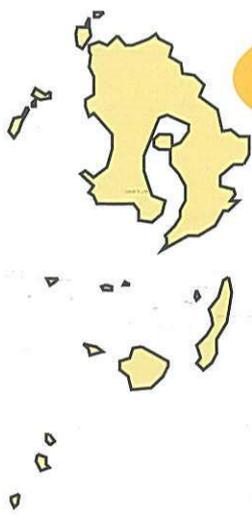
作り方

- ①口周りの皮を切りとり、皮を尾部へ引き切るようにして棘のついたまま皮をはぎとる。
- ②内臓は肝臓だけを用い、他は取り除く。肉質部は3~4cmのブツ切りとする。
- ③丸鍋に湯を入れ沸騰させ、ブツ切りの身を軽くゆがいて取り上げ鍋のアクを取り除く
- ④味噌、塩を入れ煮立ててから、③のゆがいた身、②の肝臓(適当な大きさに切る) 野菜(材料欄参照)、豆腐を一緒に入れる(肝臓はかくし味となる)。
- ⑤鍋の汁をつけ汁とし、おろしニンニク、ねぎ、スリゴマを入れ、かき混ぜて使用する



アバスの鍋物

ポイント



奄美地区

シラヒゲウニ
(ガシチ)
(ガティティ)



シラヒゲウニの殻は直径10cm、高さ6cmに及ぶ大型種。殻は丸みのある五角形。浅海産で、外洋に面した海岸に棲む。分布：紀州以南、小笠原、インド洋、太平洋。旬は6～7月。

今日ではお目にかかれない、
ぜいたくな料理



瀬戸内町



由来

昭和初期から食べられているようである。シラヒゲウニが豊富な頃は、下記のようにウニ300gに卵2個といった割合で作られたが、ウニが少なくなった今日では、これだけのウニを使うのはまれである。

材料

ウニ300g (以下でも良い) 卵2個 ミツバ数枚 片栗粉小さじ1杯 調味料 (塩・ほんだし)

作り方

- ①軽くほぐした卵に、少量の水で溶いた片栗粉を入れ、調味料で味を整える。
- ②フライパンに油をひき、ウニを入れてよくいためる。
- ③これに①を流し入れ、卵焼きの要領でミツバを巻きこんで焼いていく。

ポイント

この他、ウニがたくさんとれていた頃は、味噌汁や煮付け、塩辛なども作られていた。

問い合わせ先

鹿児島農林水産事務所水産課 〒892 鹿児島市山下町14-50
TEL099-223-4678 FAX099-227-4122

上甕村駐在 〒896-12 上甕村中甕485-3
TEL/FAX09969-2-1249

加世田農林水産事務所水産課 〒897 加世田市武田19056
TEL0993-53-3971 FAX0993-53-3230

出水農林水産事務所水産課 〒899-02 出水市昭和町18-18
TEL0996-62-5915 FAX0996-62-4212

鹿屋農林水産事務所水産課 〒893 鹿屋市打馬2-16-6
TEL0994-43-3121 FAX0994-43-3552

熊毛支庁農林水産課水産係 〒891-31 西之表市西之表7590
TEL09972-2-1134 FAX09972-2-1729

大島支庁商工水産課水産係 〒894 名瀬市永田町17-3
TEL0997-53-1121 FAX0997-52-9650

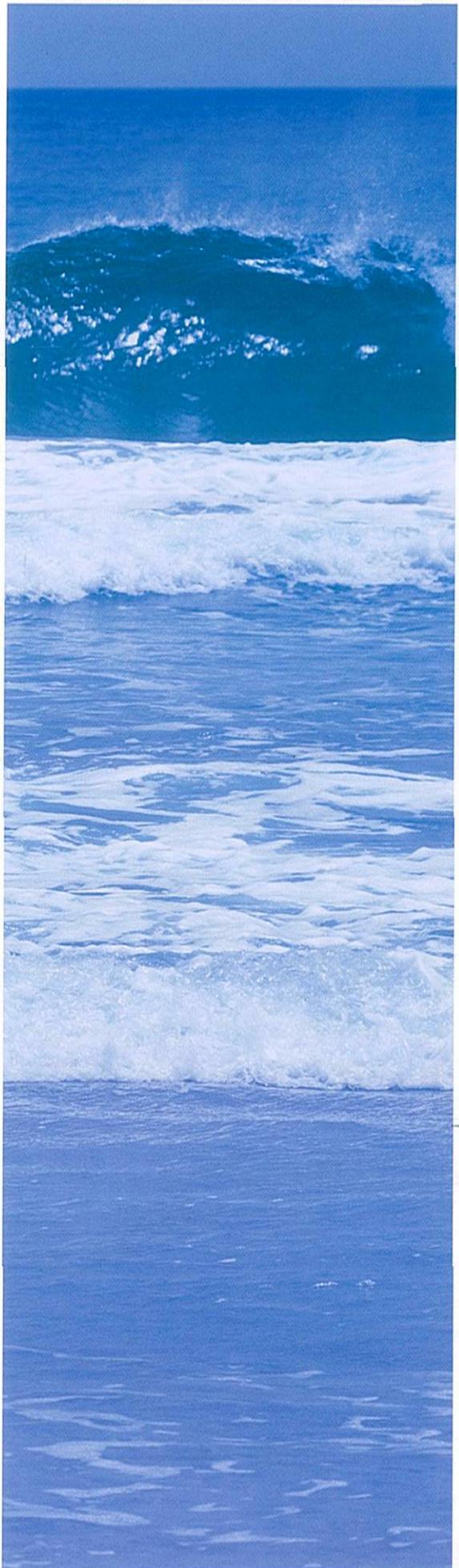
料理制作・撮影

漁協婦人部、地元魚料理店、漁師他の皆さん
コマツ・アート・スタジオ（一部）

参考文献

原色魚類検索図鑑／北隆館他
原色藻類図鑑／北隆館他
鹿児島県魚介藻類方言集／鹿児島県水産振興課編
くらしの中の魚／石黒正吉著・毎日新聞社
海の幸／山と溪谷社
黒潮からの伝承／北山易美著・南日本新聞開発センター
私の鹿児島料理／今村知子著・柴田書店
シマヌジュウリ／藤井つゆ著・道の島社
海辺の生きもの／山溪フィールドブックス8

平成8年 9月 第1刷発行
平成9年10月 第2刷発行





鹿児島県

林務水産部 水産振興課

