

令和5年6月7日

お知らせ

| | |
|----|--------------|
| 課名 | 水産課 |
| 担当 | 岡崎、鳥井 |
| 内線 | 4062、4060 |
| 直通 | 086-226-7446 |

「知って!!作って!!食べて!!伝えて!!おかやま旬の魚 e 料理ブック」 を公開します

岡山県の各季節を代表する「おかやま旬の魚」をはじめとした県産水産物のレシピブック（電子書籍）を公開しましたので、お知らせいたします。

また、一部のレシピをレシピカードにし、小売店等へ配布します。

記

1 レシピブックの概要

サワラやマダイといった良く知られた魚だけでなく、エビやイカ、貝類、アユなどの川魚など岡山県で漁獲される魚種について基本的な料理方法のほか長年愛されてきた郷土料理なども紹介しています。

| | |
|--------|--|
| 名 称 | 知って!!作って!!食べて!!伝えて!!おかやま旬の魚 e 料理ブック |
| 掲載魚種数 | 53 魚種 |
| 掲載レシピ数 | 179 レシピ |
| ページ数 | 446 ページ |
| 公開サイト | 「okayama ebooks」 (https://www.okayama-ebooks.jp/) |

2 レシピカードの概要

レシピブックに掲載しているレシピのうち小売店等で販売される機会が多い魚種を中心に 27 魚種 60 レシピを A5 サイズのカードにして、小売店の鮮魚売場等で県民に配布します。

【参考】おかやま旬の魚について

「おかやま旬の魚」は、“おかやま旬の魚総選挙”による全国からの1万5千を超える投票を基に、令和3年度に選定された岡山の各季節を代表する“押し魚”です。

【レシピブックの表紙】

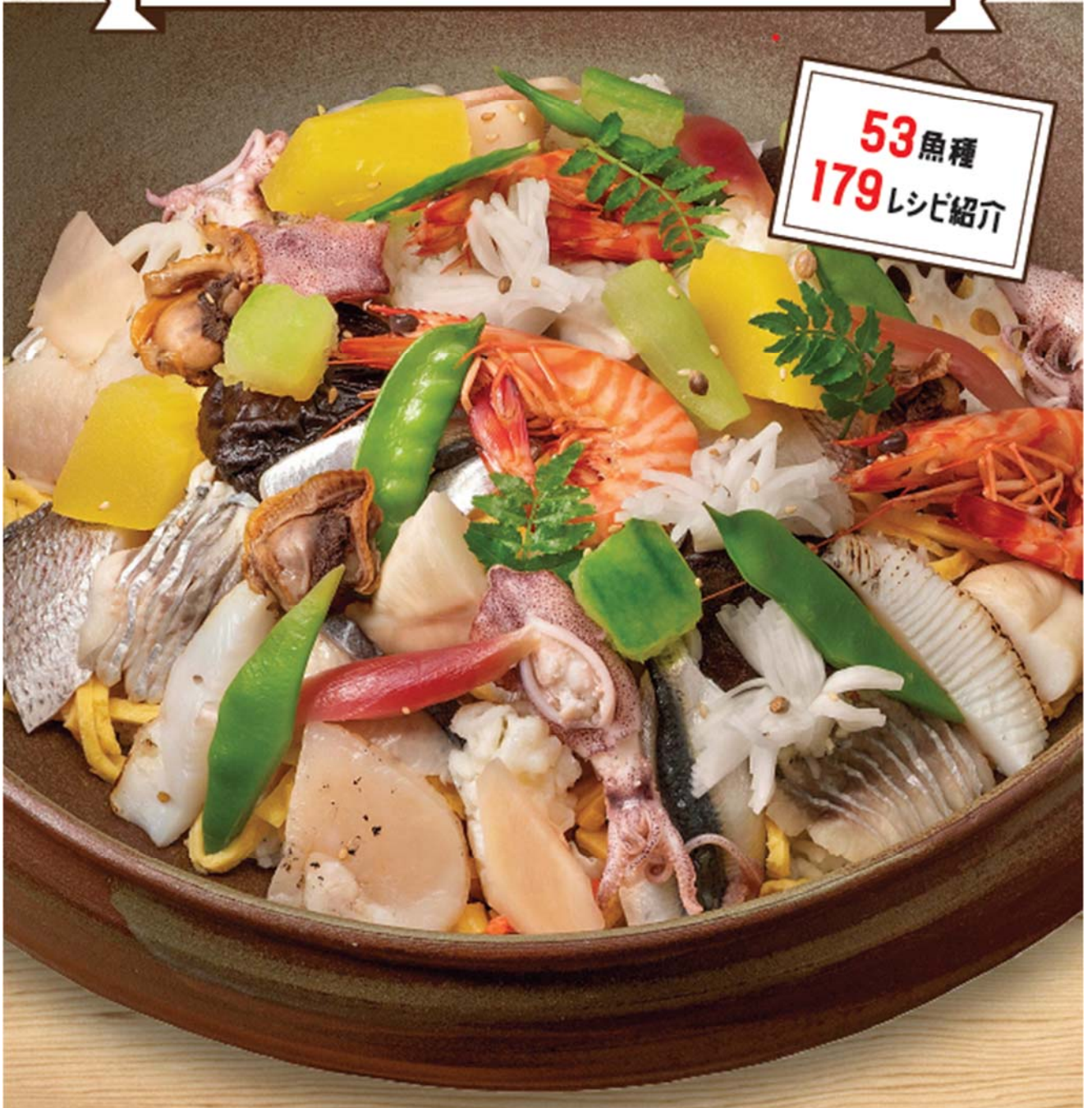


＼知って!! 作って!! 食べて!! 伝えて!!／

おかやま旬の魚 料理ブック

定番料理から郷土料理・創作料理まで岡山で獲れる地魚のレシピ本

53魚種
179レシピ紹介



【レシピカードの一例】

岡山の魚を食べよう!



岡山県産のサワラを使用した料理です。

サワラの真子の煮付け

〆回の中に広がる甘み! / 美味しくほろろ



食材中の 8大アレルゲン 小麦(しょうゆ由来)



okayama ebooks

材料(2人分) & 作り方

20分 程度 調理時間 真子

- ・サワラの卵巣(真子) 1腹
- ・しょうが … 1片

煮汁

- ・出汁(昆布とカツオ節) 250ml
- ・濃口しょうゆ … 大さじ6
- ・みりん … 大さじ4

- 1 一腹を2つに切り分け、血管や筋を丁寧に取る。
- 2 右端1cm程度を残して縦方向に片面だけ切れ目を入れる。※2つとも
- 3 真子を適当な大きさに筒切りする。
- 4 沸騰した湯に真子を入れて下ゆでする。
- 5 花が咲くように開いたら丁寧にアクを取り、ザルに上げて水気を切って鍋に入れる。
- 6 煮汁の材料を入れ強火にかけ、千切りしたしょうゆを入れて約3分煮たら、冷まして味をなじませる。

POINT

煮付けた後、冷ますことによって味が染みてきます。若干甘めに味を含ませた方が美味しいです。

レシピ監修: 窪田 悟(福寿司本店) / 発行: 岡山県農林水産部水産課

岡山の魚を食べよう!



岡山県産のタコを使用した料理です。

タコの梅カルパッチョ

コリコリした食感と爽やかな酸味! / 美味しくほろろ



食材中の 8大アレルゲン なし



okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

15分 程度 調理時間 タコ足

- ・マダコ(生) 足1本(目安: 150g程度)
- ・塩 … 適量
- ・酢 … 適量
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・ブロッコリースプラウト … 1パック
- ・大葉 … 5枚
- ・梅肉 … 大さじ1/2
- ・カツオ節 … 8~10g
- ・みりん … 大さじ3
- ・水 … 50ml
- ・ごま油 … 適量

下準備 / タコの足に塩と酢を適量入れてしっかりもみ、きれいに洗い流す。鍋にたっぷりの湯を沸かし、その中にタコの足を入れてゆです。少し赤くなったらバットに上げて粗熱が取れるまで冷ましておく。

- 1 玉ねぎを薄切り、大葉を千切りにする。
- 2 粗熱を取ったタコをそぎ切りにする。
- 3 小鍋に梅肉を入れ、みりんと水を加えて溶き、中火にかけて煮立ったら、
- 4 切った玉ねぎとカツオ節を入れ、よくからめてから火を止める。
- 5 バットに移して粗熱を取り、ブロッコリースプラウトと大葉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 6 皿の中央に盛り付け、そのまわりを囲むようにタコを並べ、上からごま油をまわしかける。

POINT

タコと梅干しは相性抜群! カツオ風味の玉ねぎが、タコのうま味をアップさせてくれます。

レシピ監修: 三宅八重子(栄養士・野菜ソムリエプロ) / 発行: 岡山県農林水産部水産課