



屋久島

Yakushima

種子島

Tanegashima



種子島・屋久島の
きびなごと
トビウオで作りました。

おべんとう レシピ



熊毛のさかな魅力発見・発信委員会

おべんとうのお役立ち副菜

彩りよく詰めやすい簡単な副菜をご紹介します。使う油は、時間が経っても香りが変化しないごま油・こめ油・サラダ油がオススメです。



イシガキダイ



パプリカ・いんげん + 塩・こしょう・ごま
3cmくらいに長さをそろえて、油で炒めます。



きんぴら + こいくちしょうゆ・みりん・ごま
細く3cm長さに切ったごぼう・人参をごま油で炒めて。



野菜の煮物 + 白だし・みりん
色々な根菜・しいたけなどを煮ておきます。



かぼちゃ + 塩・こしょう・カレー粉など
薄めに切って油をひいたフライパンでジリジリ焼きます。



カリフラワー・フロッコリー
小さく分けて硬めにゆで、しっかり水分を切ります。

種子島・屋久島の 海域について



スジアラ

熊毛海域は、屋久島の南から種子島の東にかけて黒潮が流れており、古くから漁業がとても盛んです。屋久島のトビウオや首折れサバが有名ですが、種子島ではホタテ、タルメ、ミズイカなども多く水揚げされており、1年を通して豊富な魚種が魅力です。



お問い合わせ

熊毛のさかな魅力発見・発信委員会

西之表市西之表7590(熊毛支庁林務水産課内)

Tel.0997-22-1831

甘じょっぱいたれで、ぱくぱくおいしい!

キビナゴの香味ソース

材 料

キビナゴ …… 20匹
酒 …… 少々 **A**
塩 …… 少々
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
長ネギ …… 10cm
おろし生姜 …… 小さじ1
酢 …… 大さじ2 **B**
醤油 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ①キビナゴに**A**で下味をつけて5分ほどおき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに5mm~1cm程度の油を熱し、**①**を弱火できつね色になるまで揚げます。
- ③長ネギをみじん切りにする。
- ④**B**をフライパンに入れ、一煮立ちさせてから、揚げたキビナゴを入れてからめる。



キビナゴ



手軽に丸ごと!サクッと揚げ焼きに。

キビナゴのスティック春巻き

材 料

キビナゴ …… 4匹 **A**
塩 …… 少々
春巻きの皮(小) 2枚
バジル …… 4枚
スライスチーズ 2枚 **B**
薄力粉 …… 適量
水 …… 適量
揚げ油 …… 適量

作り方

- ①キビナゴに軽く塩をふる。**A**
チーズは1/2にカットする。
- ②春巻きの皮を1/2(三角)にカットして、キビナゴ・チーズ・バジルをのせ、水で溶いた薄力粉をのりにして包む。**B**
- ③フライパンに5mm~1cm程度の油を熱し、弱火できつね色になるまで揚げ焼きする。

Point!

- キビナゴの頭の部分は皮が破れやすいため、少し余裕を持たせて巻くといいですよ!
- バジルがない場合は、青じそもよく合います。
- チーズがとけ出したら、外皮にからめるのもおいしいです。

キビナゴ丸ごと!



盛り付けもコロコロいっぱい、楽しいお弁当に。

ころころトビウオボール

材料(6個分)

トビウオすり身 120g
塩 …… 少々 **A**
酒 …… 小さじ1
うずらの卵(水煮) 6個
薄力粉 …… 適量
青のり …… 適量
いりごま …… 適量
油 …… 少量

作り方

- ①**A**を混ぜ合わせる。
- ②うずらの卵に薄力粉をまぶし、**①**で包み、丸く形を整える。
- ③青のり・いりごまをまぶす。
- ④フライパンに油をひき、弱火で蓋をして転がしながら焼く。

Point!

- 生のうずらの卵を使う場合は、4分ゆでて殻をむいてください。



すり身の食感が新鮮!作り置きにもオススメです。

トビウオすり身のそぼろ炒め

材 料

トビウオすり身 100g
酒 …… 小さじ1
おろし生姜 …… 小さじ1 **A**
白だし …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①**A**を混ぜ合わせる。
- ②トビウオすり身を指先くらいの大さにちぎり、ごま油を敷いたフライパンで焼く。
- ③焼き色がついたら**①**を入れ、汁気がなくなるまで炒める。



トビウオ

おべんとうの盛り付けアドバイス

- ①最初に、ご飯やおにぎりを詰めます。
- ②メインのおかずを真ん中(見栄えがいい位置)に入れます。
- ③緑のピーマンの横におひたしを入れないなど、違う色の料理が来るように、しっかりと隙間に詰めていきます。

固形のもの(唐揚げ、焼き魚、卵焼きなど)から詰めて、お野菜など隙間に入りやすいものを仕上げに入れると上手くなりますよ!

