

地元のお魚を使って、
手軽に美味しく、晴れやかに！



熊毛のさかな魅力発見・発信委員会



甘酢ネギソースの代わりに、ポン酢でも美味しく味わえます。

サクッと揚げて、香味豊かなソースで味わいます。
色々な地魚でアレンジしてみてください。

チビキの唐揚げ 甘酢ネギソース



材料・2人分

チビキ……………1/4身
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量



下味をつける袋と、粉の袋を分けるカラッと仕上がります。

作り方

1. チビキは30g くらいのサイズにカットし、袋に入れて塩と酒で下味をつける。
2. 1に片栗粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げる。
3. 深ネギをみじん切りにして、ごま油で炒め、酢・砂糖・濃口醤油を入れて味を整え、甘酢ネギソースを作る。
4. お皿に2を盛り付け、大根おろしと3、炒りごまをかけて出来上がり。

甘酢ネギソース
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1.5
濃口醤油……………大さじ2
みりん……………小さじ1
深ネギ……………1/2本
ごま油……………大さじ1

炒りごま……………大さじ1
大根(おろしにする) ……1/3本



サクッと揚げたトビウオを野菜とサンドし、
タルタルソースをたっぷりと

トビウオフライサンド

材料・2人分

トビウオ……………2枚
酒……………小さじ2
塩胡椒……………適量
小麦粉……………適量
卵……………1個
パン粉……………適量

パン(食パンやバゲット)
マーガリン(バター)

タルタルソース
ゆで卵……………1個
玉ねぎ……………1/8 個
パセリ……………少々
マヨネーズ……………大さじ3
塩胡椒……………適量
レモン汁……………小さじ1/2

レタス……………2枚
玉ねぎ……………中1個
大葉……………1/8 個



トビウオの大きさによって、開きまたは半身でフライにしてください。

作り方

1. トビウオは3枚下ろしにして、塩胡椒と酒をふっておく。
2. 1に小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げる。
3. レタスは洗ってパンのサイズに合わせてちぎる。トマトは5ミリ厚さにスライス。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
4. タルタルソースは、ゆで卵・玉ねぎ・パセリをみじん切りにして、全ての材料を混ぜ合わせておく。
5. パンの内側にマーガリンを塗り、3の野菜、2のトビウオフライ、4のソースをトッピングしてサンドする。



トビウオ



種子島・屋久島の海域は…

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、ミズイカなどもよく水揚げされており、1年を通して魚種の豊富さが魅力です。

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

美味しい地魚が食べられるお店

※営業時間・定休日は、各店舗にお問い合わせください。

西之表	旬彩ダイニング 稜 Tel. 080-2733-0961／西之表市西町32番地 西之表プラザ1階 御馳走処 平八 Tel. 0997-22-2939／西之表市西町41 活魚料理 和(なごみ) Tel. 0997-23-2751／西之表市西町7072-1 味処 井元 Tel. 0997-22-1218／西之表市西町189-1 魚匠 一条 Tel. 0997-23-1838／西之表市東町23番
中種子	日本料理 旬彩 Tel. 0997-27-0949／中種子町野間5313 飲食処 さぶちゃん Tel. 0997-27-3276／中種子町野間5297-4 八千代寿司 Tel. 0997-27-0066／中種子町野間5297-47
南種子	居酒屋みなと Tel. 080-1788-3710／南種子町中之上3046-4 和風レストラン 田園 Tel. 0997-26-0686／南種子町中之上2240-2
屋久島	鮭居酒屋やしま Tel. 0997-46-4005／屋久島町安房92-1 四季亭 Tel. 0997-42-1574／屋久島町宮之浦87 若大将 Tel. 0997-42-0161／屋久島町宮之浦79 Panorama Tel. 0997-42-0400／屋久島町宮之浦60-1 海 舟 Tel. 0997-42-1160／屋久島町宮之浦2367-7 安永丸 Tel. 0997-46-3055／屋久島町安房2400番地120 散歩亭 Tel. 0997-46-2905／屋久島町安房2364-17 カレー茶房 ハイビスカス Tel. 0997-43-5195／屋久島町小瀬田413-66 Restaurant&Caffe 屋久島 Tel. 0997-42-0091／屋久島町宮之浦799 屋久島観光センター 2F 漁 火 Tel. 0997-42-1088／屋久島町宮之浦2450-64 ※令和6年度種子島・屋久島の地魚フェア参加店舗



アサヒガニ



彩り野菜をたっぷり混ぜて揚げるだけ！
季節野菜とトビウオの
スティックさつま揚げ

材料・2人分

トビウオすり身 ……150g	オーロラソース
コーン …… 10g	ケチャップ …… 大さじ2
いんげん …… 2本	マヨネーズ …… 大さじ2
パプリカ …… 1/4個	
揚げ油 …… 適量	スイートチリソース …… 大さじ2
	レタス …… 4枚
	玉ねぎ …… 1/3個
	大葉 …… 4枚

作り方

1. インゲンは下茹でして5ミリ幅にカット、パプリカはみじん切りにしておく。
2. トビウオのすり身に野菜を混ぜ合わせ、スティック状にして油で揚げる。
3. 玉ねぎはスライスして、水にさらし、ソースや野菜と一緒に盛り付けて巻いて食べたりアレンジして楽しむ。



市販のすり身を使えばとっても簡単！
冷凍で販売されています。



たっぷりの野菜でくるんでソースをかけて
バクッ！といただきます。



新鮮なキビナゴは刺身が一番！
漬けにしてご飯が進む味わいに仕上げます。
キビナゴの漬け丼

材料・2人分

キビナゴ …… 30尾	ご飯 …… 2杯分
濃口醤油 …… 大さじ2	大葉 …… 2枚
みりん …… 大さじ2	炒りごま …… 適量
	刻みのみり …… 適量
	わさび …… 適量
	昆布茶 …… 適量(お好みで)

作り方

1. キビナゴは開きにして、水気をキッチンペーパーで軽くとる。
 2. 濃口醤油とみりんを合わせ、1を漬け込んで15分ほどおく。
 3. 器にご飯をよそい、2を盛り付ける
 4. 千切りにした大葉、炒りごま、刻み海苔、わさびをトッピングする。
- そのまま漬け丼として食べるのはもちろん、熱々の昆布茶をかけてお茶漬けにしても美味しいです。



キビナゴを
さばいてみよう

キビナゴの頭を指でプチッと外し、指先
でお腹を開いて内蔵を出します。新鮮な
キビナゴはきれいに作業ができますよ。



尻尾の方から背骨を引っ張ると、きれい
に身から外れます。尻尾の付け根のこ
ろでポキッと折ります。



柔らかいミズイカとたっぷりのお野菜で、前菜にピッタリ。
ミズイカの
粒マスタードマリネ

材料・2人分

ミズイカ …… 200g	マリネ液
酒 …… 小さじ1	オリーブオイル …… 大さじ3
きゅうり …… 1/2本	酢 …… 大さじ3
にんじん …… 1/3本	ハチミツ …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/4個	粒マスタード …… 大さじ1
パプリカ(黄) …… 1/4個	塩 …… 小さじ1/2
ミニトマト …… 5個	にんにくすりおろし …… 小さじ1/2
	パセリみじん切り …… 少々
	レモン …… 1/8個

作り方

1. きゅうり、にんじん、パプリカを千切りに、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
2. イカは輪切りにして酒をふっておく。
3. 鍋にお湯を沸かし、2を入れて火を止め、蓋をして7分おいてザルにあげる。
予熱で火を通すことで、柔らかく仕上がります。
4. ボウルにオリーブオイルからニンニクまでを合わせ、マリネ液を作る。
5. 4に1と3を入れて混ぜ合わせたら盛り付ける。パセリをふり、レモンを添えたら出来上がり。



ミズイカ？ 地域で色々変わる？ イカの名前
ミズイカの正式名称は「アオリイカ」です。九州
では広い地域でミズイカと呼ばれています。
厚みがある身は、モチモチとした食感で甘味が
あり、とても美味しいです。



色とりどりの地魚でコロんと可愛い！
並べるだけでご馳走感アッス！
地魚の手毬寿司

材料・2人分

季節の地魚	酢飯 …… 2杯分
チビキ	大葉 …… 適量
アジ	レモン …… 適量
トビウオ	ネギ …… 適量
キビナゴ	おろし生姜 …… 適量
ホタ	醤油 …… 適量
ミズイカ	わさび …… 適量

作り方

1. 地魚は一口サイズの薄造りにする。
2. 酢飯を一口大に丸め、ラップに1の薄造りをのせてキュッと絞る、形を作る。
3. お好みで大葉を挟んだり、ネギや生姜を散らして盛り付けたら出来上がり。



Point!

材料を全て揃えてから次々と作っていき
ます。酢飯を丸めて分けておくと、大きさ
も揃えやすいです。



丸めるところまでやっておいて、食べる直
前にラップを外して盛り付けても。ラップ
は小さめのサイズが扱いやすいです。

