

かぼすプリを使った

おすすめレシピ

さっぱりした味で、香りが良く、色が鮮やかな「かぼすプリ」。その特徴を生かしたレシピを紹介します。

vol.14



塩糍でさらにウマ味UP!

かぼすプリの塩糍焼き

材料 (4人分)
かぼすプリ 50gカット4切
塩糍(市販) ……20g

- かぼすプリの切り身に塩糍を塗り、一晚冷蔵庫で寝かせる。
 - かぼすプリの周りについた塩糍を指で拭き、160℃のオーブンで10分焼く。
 - 器に盛り込み、たっぷりの大根おろしとかぼす、またはレモンなどの柑橘を添える。
- ※塩糍は材料の重さの10%が基本的な分量です。塩糍を使用すると、糍の作用でかぼすプリがさらにおいしくなります。



オススメレシピのイチオシ!

かぼすプリの魚すき鍋

材料 (4人分)
(魚すき鍋出汁)
水 ……1000cc
濃口醤油 ……250cc
みりん ……250cc
砂糖 ……70g
赤味噌 ……70g
おろしニンニク ……5g
玉ネギスライス ……2個
セリ ……1束
しいたけ ……4個
豆腐 ……1丁
かぼすプリ(刺身用) 600g
生卵 ……4個

- かぼすプリは皮をつけたまま、寿司ネタを切る要領でカットする。
 - セリは5cm程度にカット、しいたけはヘタを取り、豆腐は1/8にカット。
 - ①、②を皿に見栄えよく盛りつける。
 - 魚すき鍋の出汁を沸騰させ、玉ネギスライス、セリを入れ、①のプリをしゃぶしゃぶのように出汁にくぐらせ、野菜と一緒に、すき焼きのように生卵をつけて食す。
 - 豆腐、しいたけも出汁に入れ、火が通ったら生卵につけて食べる。
- ※締めは、うどんを加えるのがオススメです。
※白菜や筍など、季節の野菜も同様に美味しくいただけます。



くさみがないから、締めまで美味!

かぼすプリしゃぶ鍋

材料 (4人分)
(しゃぶしゃぶ出汁)
水 ……1200cc
濃口醤油 ……100cc
みりん ……60cc
酒 ……60cc
昆布 ……5cm1枚
柚子の皮 ……少々
(かぼすボン酢)
かぼす果汁 ……50cc
濃口醤油 ……50cc
みりん ……20cc
酒 ……20cc
大根おろし ……30g
玉ネギスライス ……2個
水菜 ……1束
しいたけ ……4個
豆腐 ……1丁
かぼすプリ(刺身用) 600g

- かぼすプリは皮をつけたまま、寿司ネタを切る要領でカットする。
 - 水菜は5cm程度にカット、しいたけはヘタを取り、豆腐は1/8にカット。
 - ①、②を皿に見栄えよく盛りつける。
 - しゃぶしゃぶの出汁を沸騰させ、玉ネギスライス、水菜を入れ、①のプリを出汁にくぐらせ、半分火が通ったら野菜と一緒に、ボン酢につけて食す。
- ※締めは、そうめんを加えるのがオススメです。
※薬味でネギ、ゆずこしょう、七味唐辛子などをボン酢に加えるとより一層美味しくいただけます。



かぼすプリ
生産地
マップ

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して…

しゅんくる

The おおいた
あなたの思いをカタチに。

<http://theoita.com>

vol.14



かぼすブリ



しゅんくる

2012.Vol.14
<http://theoita.com/>

発行 大分県 農林水産部 おおいたブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3627

しゅんくるとは、①旬が来る ②感謝するという意味の「シュクル(Syukuru)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいたを育てていけたら……という願いを込めています。

※中画はポスターや商品のポップとして、そしてレシピはカードサイズにカットしてお使いいただけます。





味よし、香りよし、見た目よし
三拍子そろった旨さを追求する新ブランド

かぼすブリ

出荷時期
11月～3月



佐々木さんは、県外はもとより地元での認知度を上げようと尽力。「刺身やブリしゃぶがおすすぬ」と佐々木さん。



冷たい海風をものともせず、海と魚の状態をよく観察しながらの作業が続く。



カボス果汁の液体と粉末の両方で試しながら、より効果的な方法を探っている。



県内では漁協の直営店「おさかなランド」などで購入できる。この商標が目印です。

成長するにつれて呼び名が変わる“出世魚”で、縁起ものとして祝い事にも欠かせないブリ。大分県ではブリ養殖が盛んで、全国3位の生産量を誇っています。臼杵市や津久見市、佐伯市で生産されるブリは、豊後水道の恵まれた環境で育てられ、身がしまって脂ののりが良いといわれています。すでに「豊の活ぶり」として全国で売り出されていますが、旬を迎える冬限定で2010年から生産を始めた、新しい大分のブリがあります。

味と見た目のギャップをなくせ!

その名も、「かぼすブリ」。大分特産のカボスを餌に加えて育てる新しいブランド魚です。

ブリの切り身は、ヒラマサやカンパチに比べて血合い部分が早く変色してしまいます。味は、魚をしめてから数日間はおいしく食べられますが、時間の経過とともに変色し、見た目の悪さから商品価値が落ちるという問題を抱えていました。

そのため、県の農林水産研究指導センターが研究を進め、餌にカボス果汁を添加する方法が開発されました。カボスに含まれるポリフェノールやビタミンC等の抗酸化作用により、変色を抑えることができるだけでなく、さっぱりと臭みの少ない肉質になることが分かったのです。

臼杵市の重宝水産（佐々木兼照代表）では、佐志生の沖合でブリを中心にカンパチ、ヒラマサの養殖を行っています。成長段階ごとに分けた魚が元気よく泳ぎ回るいけすで「かぼすブリ」も大切に育てられています。40グラムほどの稚魚（もじゃこ）から、出荷する5～6kg近い大きさまで育て上げるには、海水温、魚の動き、体色などを観察し、餌の量や内容、与えるタイミングの微調整が不可欠です。「かぼすブリ」の場合、サバやイワシなどの餌に、カボス果汁の液体や粉末を加えて与えます。佐々木さんは「内臓が小さく、可食部の多いブリが育つことも分かった」と“カボス効果”を話します。

第2の関あじ、関さばに。

水揚げされた「かぼすブリ」は全身の色つやも美しく、ずっしりとした手ごたえから引き締まった肉質が伝わってきます。さばく時に実感するのが脂の質で、一般的な養殖ブリに比べて包丁の感触がとて軽いことに驚きます。つまり、脂がしつこくなくさっぱりしている証で、ブリの刺身が苦手な人でもおいしく食べられたという感想も寄せられているほど。「さっぱりと食べやすい、かぼすブリで今後はブリという魚のおいしさを広く味わってもらいたい」と佐々木さんは期待を寄せています。養殖ブリ、カボス共に大分県を代表する特産品のハイブリッド産品ともいえる「かぼすブリ」。第2の関あじ、関さばを目指して、生産者の挑戦は始まったばかりです。



大分の食卓に欠かせないカボスは、料理も薬材そのものの味も引き立てる。



夏の海水温が上がり過ぎない臼杵の海は、周年身のしまったブリを生産できる。

ホームページで産地直送の情報をお届けしています!

旬な情報をいち早く更新!!

<http://theoita.com/>