

キラリと跳ねる!!

豊の国を彩る  
おおいたの魚たち  
レシピ集

★キッズ版★



大分県・(公社)大分県栄養士会





## この本の使い方

「魚料理は難しそう」「手間だし時間がかかる」「子供が食べてくれない」といった声が聞かれます。

家で作りたいけど魚料理はハードルが高いと思われる方は多いのではないのでしょうか。今回、そんな皆さんの声に応えるべく、栄養と食の専門家である大分県栄養士会が、「簡単」「時短」しかも「子供に人気」をキーワードにしたレシピ冊子を作成しました。普段スーパーで目にする切り身等で、簡単においしく調理できるアイデアレシピや保育所での人気レシピが集まりました。

ぜひ、チャレンジして、栄養満点でおいしい大分の魚を日々の献立に取り入れましょう！

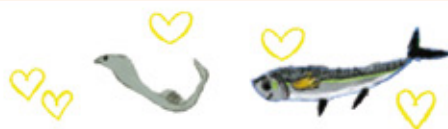


### この本のポイント



レシピを魚別ではなく、調理方法別に掲載しています。

調理例以外の魚でも美味しく出来ますので、季節ごとに旬の魚を使ってチャレンジしてみてください！



#### ▶ のっけて焼く (2ページ～)

お魚に野菜やソース、調味料をのせ、焼いて食べる

#### ▶ ソースを作る (4ページ～)

お魚に美味しいソースをかけて食べる

#### ▶ 揚げる (6ページ～)

お魚をお手軽に揚げて食べる

#### ▶ その他

・アレンジする (8ページ～)

・おやつを作る (10ページ～)



※魚の小骨が気になる方は、骨を除くなど下処理しましょう。

※このレシピは大人の分量 (大人2人分) として掲載しています。

※この本で使用している計量カップ⇒カップ1=200ml、計量スプーン⇒大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。(1ml=1cc)



魚を  
食べよう

## お魚は栄養の宝箱!!

魚にはたくさんの栄養素が含まれています。特に成長期のお子さんの身体に必要なものがたくさん含まれています。また、幼児期から魚のおいしさを知っておくと、生活習慣病の予防にもつながります。毎日、積極的にとってほしい食品の1つです。



### タンパク質

血や筋肉の材料になります

### 鉄

赤い身の魚に多く含まれます  
貧血予防にもなります

### DHA

脳の働きを活発にし、記憶力や  
学習能力を高めてくれます

### EPA

血管の掃除をしてくれます

### カルシウム

頭や骨まで食べられる小魚は  
骨や歯を丈夫にしてくれます

筋肉の収縮にもかかわっているので、  
特にスポーツをする人には必要です

### ビタミンD

カルシウムの吸収率を高め  
骨や歯になるのを助けてくれます

### タウリン

疲れをとる働きや血管の  
掃除をしてくれます

毎月第4金曜日は「**おおいた県産魚の日**」

～**おおいたの魚を知って・買って・食べよう!**～



大分県の新鮮で豊かな魚介類をもっと食べてもらおうと県内の水産業界が一体となって、平成28年に、毎月第4金曜日を「おおいた県産魚の日」と決めました。この日には、県内のスーパーや鮮魚店で、おすすめの旬の魚の販売や食べ方の提案、イベントの開催などを行い、魚のおいしさや魅力を伝える活動を行っています。

また、子どもたちにも県産魚を身近に感じ、魚を好きになってもらえるよう、魚のさばき方や地域の漁業・魚を知る水産教室を開催するほか、学校給食での利用も進めています。

この日をきっかけに、家庭でも四季折々のおいしい魚料理を楽しみましょう!



# のっけて焼いてみよう

## お魚ピザ

### 1人分の栄養価

エネルギー/167kcal  
たんぱく質/19.4g  
脂質/8.1g  
食塩相当量/0.9g

### (2人分の材料)

アジ…………… 70g×2切れ  
おろしにんにく…………… 少々  
塩・こしょう…………… 少々  
薄力粉…………… 小さじ1/2  
ピザソース…………… 20g  
玉ねぎ…………… 20g  
ピーマン…………… 5g  
とろけるチーズ…………… 40g  
天板用油…………… 少々

### 調理時間



- 1 アジは、おろしにんにく、塩・こしょうで下味をつける。(アジが大きい場合は一口大のそぎ切りにする。)
- 2 玉ねぎは薄くし切り。ピーマンは薄い輪切り。
- 3 天板にアルミホイルを敷き、ごく薄く油をひく。①のアジに薄く薄力粉をふり、ピザソース・玉ねぎ・ピーマン・とろけるチーズをかける。オーブントースターでチーズがこんがり色がつくまで焼く。(5~7分)

### ポイント

- 料理教室でも子どもに大人気♪
- アジ以外の魚(サバなど)もOK!
- 薄めに切った魚で作りましょう。



### 1人分の栄養価

エネルギー/291kcal  
たんぱく質/13.8g  
脂質/19.2g  
食塩相当量/1.7g



### 調理時間



## 春菊みそマヨ焼き

### (2人分の材料)

サバ…………… 70g×2切れ  
塩・こしょう…………… 少々  
春菊…………… 40g  
みそ…………… 大さじ1/2  
マヨネーズ…………… 大さじ1/2  
A 酒…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 小さじ2  
薄力粉…………… 大さじ1

- 1 サバは塩・こしょうをする。
- 2 春菊はゆでて水にとり、よくしぼり、ごく小さく刻む。
- 3 Aをなめらかになるまで混ぜ、②の春菊を混ぜ込む。
- 4 ①のサバに③の春菊みそをぬり、魚焼きグリルで弱火で15分程焼く。魚に火が通り、表面に焼き色がつけば出来上がり。





### ポイント

- 保育所でも大人気♪
- コーンの風味と甘さは子どもが大好き!

1人分の栄養価  
 エネルギー/151kcal  
 たんぱく質/16.1g  
 脂質/4g  
 食塩相当量/0.8g



## 魚のコーンクリーム焼き

### 〈2人分の材料〉

- サワラ …… 70g×2切れ  
 塩・こしょう …… 少々  
 薄力粉 …… 大さじ1
- A  
 クリームコーン(缶)… 40g  
 コーン(缶)… 15g  
 冷凍枝豆… 10粒くらい  
 薄力粉 …… 小さじ2

### 調理時間



- 1 サワラに塩・こしょうをする。
- 2 Aをあわせてよく練る。
- 3 ①のサワラに薄力粉をまぶす。
- 4 魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて③の魚に②のソースをのせる。
- 5 中火で7~8分焼く。(焦げ目が軽くつく程度に)

### 1人分の栄養価

エネルギー/202kcal  
 たんぱく質/15.6g  
 脂質/12.8g  
 食塩相当量/1.0g

## マーマレード焼き



### 〈2人分の材料〉

- ブリ… 70g×2切れ  
 薄力粉… 小さじ1
- A  
 マーマレード  
 大さじ・小さじ各1  
 濃い口しょうゆ… 小さじ2  
 塩 …… 少々  
 油 …… 少々

### 調理時間



- 1 ブリは余分な水分をペーパータオルなどでふきとり1.5cm角に切る。  
耐熱容器に薄く油を塗っておく。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ①のブリに薄力粉をまぶし、②のをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで(8分前後)焼く。  
※器の高さが低ければ魚焼きグリルでも同じように焼けます。大きめのアルミカップに入れて焼いてもOK!  
※オープン使用時は予熱した200度のオープンで15分前後焼く。



# ソースを作ってみよう



調理時間



1人分の栄養価  
エネルギー/178kcal  
たんぱく質/14.7g  
脂質/4.6g  
食塩相当量/1.3g



## ポイント

- 酸味の苦手な子にも食べられるように、トマトソースに少し砂糖を入れました。
- トマトのかわりにトマト缶を使ってもよいです。

## ムニエル・トマトソース

- 1 アジに塩・こしょうをし、薄力粉をまぶして油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
- 2 トマトはヘタと皮をむき、種ごと1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎ・おろしにんにくを入れて炒め、玉ねぎの色がかわってきたら、トマト・コンソメ・砂糖を入れる。煮詰まってきたら、塩・こしょうで味を調える。
- 4 ①の魚を皿に、③のソースをかける。

### (2人分の材料)

アジ …………… 70g×2切れ  
塩・こしょう …………… 少々  
薄力粉 …………… 大さじ1  
油 …………… 小さじ2  
トマト …………… 100g  
玉ねぎ …………… 25g  
油 …………… 小さじ1  
おろしにんにく …… 少々  
コンソメ(顆粒) 小さじ1/2  
砂糖 …………… 小さじ1/4  
塩・こしょう …………… 少々  
パセリ(みじん切り)・お好みで



**1人分の栄養価**

エネルギー/338kcal  
たんぱく質/19.3g  
脂質/21g  
食塩相当量/1.3g

**ムニエル・きのこソース****調理時間****〈2人分の材料〉**

サバ …………… 70g×2切れ  
塩・こしょう …………… 少々  
薄力粉 …………… 大さじ1  
油 …………… 小さじ2  
しめじ …………… 50g  
えのき茸 …………… 50g  
生しいたけ …………… 小2枚  
玉ねぎ …………… 40g  
油 …………… 小さじ1  
白ワイン …………… 大さじ1  
牛乳 …………… 150ml  
コンソメ(顆粒) 小さじ1/2  
米粉 …………… 大さじ1  
塩・こしょう …………… 少々

きのこソース

- 1 サバに塩・こしょう・薄力粉をまぶして油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- 2 しめじとえのき茸は石づきをとり、しめじはほぐし、えのき茸は半分に切る。生しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し玉ねぎをよく炒め、きのこ類を入れてさらに炒める。
- 4 ③に白ワインを回し入れ、牛乳とコンソメを加えて煮る。  
牛乳がふつふつとしてきたら米粉を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 ①の魚を皿に、④のソースをかける。

**1人分の栄養価**

エネルギー/179kcal  
たんぱく質/14.7g  
脂質/7.3g  
食塩相当量/0.8g

**ムニエル・レモンソース****調理時間****〈2人分の材料〉**

アジ …………… 70g×2切れ  
塩・こしょう …………… 少々  
薄力粉 …………… 大さじ1  
油 …………… 小さじ2  
玉ねぎ(薄切り) …………… 40g  
油 …………… 小さじ1  
コンソメ(顆粒) 小さじ1  
A 砂糖 …………… 小さじ2  
うす口しょうゆ 小さじ1/3  
水 …………… 80ml  
黄ピーマン(細く薄く切る) 20g  
レモン汁 …………… 小さじ1  
酢 …………… 小さじ1/2  
片栗粉 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 大さじ1と1/2

レモンソース

- 1 アジは塩・こしょうをし、薄力粉を薄くつけ油を熱したフライパンでカリッと色よく焼く。(皿にとりだしておく)
- 2 フライパンに油を足し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、Aの調味料と水で弱～中火で煮て玉ねぎの甘さを出す。
- 3 黄ピーマンを加え、火が通ったら、酢とレモン汁を加える。
- 4 水溶き片栗粉を加え、①の魚にソースをかける。  
(ソースは冷たくしてもよい)



# 揚げてみよう



## 1人分の栄養価

エネルギー/346kcal  
たんぱく質/13.3g  
脂質/26g  
食塩相当量/0.5g



## 磯辺揚げ

### (2人分の材料)

アジ …………… 35g×4切れ  
塩…………… 少々  
A { てんぷら粉…………… 30g  
青のり…………… 小さじ2  
水…………… 50ml  
揚げ油…………… 適量

### 調理時間



- 1 アジは塩を少々ふる。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 ①のアジに②をつけ、170度くらいの油でからりと揚げる。



## 1人分の栄養価

エネルギー/366kcal  
たんぱく質/15.7g  
脂質/28.1g  
食塩相当量/0.5g

### 調理時間



- 1 サバはおろしにんにくをぬり、塩・こしょう・カレー粉をふる。
- 2 薄力粉をまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をまぶす。
- 3 170度くらいの油でからりと揚げる。

## カレーフライ

### (2人分の材料)

サバ …………… 70g×2切れ  
おろしにんにく… 小さじ1/2  
塩こしょう …………… 少々  
カレー粉…………… 小さじ1/2  
薄力粉…………… 小さじ2  
卵…………… 1/2個  
パン粉…………… 20g  
揚げ油…………… 適量



1人分の栄養価  
 エネルギー/220kcal  
 たんぱく質/14.7g  
 脂質/10.4g  
 食塩相当量/0.4g

## 南蛮漬け

### (2人分の材料)

サワラ ……………70g×2切れ  
 塩 …………… 少々  
 薄力粉 …………… 大さじ1  
 揚げ油 …………… 適量  
 玉ねぎ …………… 20g  
 ピーマン …………… 10g  
 パプリカ (赤・黄) … 各10g  
 酢 …………… 大さじ2  
 砂糖 …………… 大さじ2  
 A めんつゆ  
 (ストレート) … 小さじ1  
 塩 …………… 少々



調理時間



- 1 Aの南蛮だれを作っておく。
- 2 サワラは1切れを1/2にそぎ切り。塩を少々ふる。薄力粉をまぶし、170度くらいの油でからりと揚げる。サワラが熱いうちに①の南蛮だれに漬け込む。
- 3 玉ねぎは薄いくし切り。ピーマン・パプリカは薄切り。
- 4 ポリ袋に②をいれ、③の野菜を加える。空気を抜き、冷めるまで、そのままおく。たまにひっくり返す。
- 5 器に色よく盛り付ける。

1人分の栄養価  
 エネルギー/130kcal  
 たんぱく質/8.8g  
 脂質/4.9g  
 食塩相当量/0.9g

### ポイント

- 頭や骨まで食べられるのでカルシウムもたっぷり。
- 魚の切り身を細長く切ってもおいしくできます。



## コンソメ揚げ

### (2人分の材料)

キピナゴ …… 80g(20尾)  
 天ぷら粉 …………… 30g  
 A 顆粒コンソメ …… 小さじ1  
 水 …………… 50ml  
 揚げ油 …………… 適量  
 パセリ(みじん切り) …… 少々

調理時間



- 1 キピナゴは余分な水分をペーパータオルでふきとる。
- 2 Aを混ぜ、①のキピナゴをつけて、170度くらいの油でからりと揚げる。
- 3 全部揚がったら、パセリをかける。



# お魚をつかってアレンジしてみよう

## 1人分の栄養価

エネルギー/601kcal  
たんぱく質/26.8g  
脂質/18.1g  
食塩相当量/1.7g  
※粉チーズ、パセリの  
みじん切りは除く



調理時間



## ポイント

- 挽肉のかわりにプリを使ったボロネーゼスパゲティ。
- プリは他の魚（サバ・サワラなど）でも代用できます。
- 魚の身がゴロゴロするように、つぶしすぎないのがコツ！

## お魚ボロネーゼ

- 1 スパゲティを表示どおり茹で、茹で上がったならオリーブオイルをからめておく。
- 2 プリは皮を取り除き、1~2cmの角切りにする。玉ねぎ、なす、ズッキーニはそれぞれ1cmくらいの角切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、なす、ズッキーニを炒め、油がまわったら、プリを加えてさらに炒める。
- 4 プリの色が変わったらAを加え、プリを粗くほぐしながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 Bを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- 6 ①に⑤のソースをかけ、お好みで粉チーズとパセリをふる。

### (2人分の材料)

プリ…………… 70g×2切れ  
玉ねぎ…………… 80g  
なす…………… 60g  
ズッキーニ…………… 40g  
油…………… 小さじ2  
水…………… 150ml  
A トマト水煮(缶)…… 100g  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ1  
ケチャップ…………… 大さじ2  
B とんかつソース…… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2  
塩・こしょう…………… 少々  
スパゲティ…………… 160g  
オリーブオイル…… 小さじ1  
粉チーズ } お好みで  
パセリ(みじん切り) }



1人分の栄養価  
 エネルギー/330kcal  
 たんぱく質/17.7g  
 脂質/13g  
 食塩相当量/2.6g



ポイント

- 保育所で大人気のメニュー。
- パンのかわりにごはんにかけるとドリアにもなります。



調理時間



- 1 フライパンで、人参・玉ねぎを炒め、チリメンと水を加えてフタをして弱火で煮る。
- 2 ホワイトソースと牛乳を①のフライパンに入れ、グラタン状の固さになるまで煮つめ、冷ましておく。
- 3 冷めたグラタンソースを食パンにぬり、とろけるチーズをかけて天板にのせる。
- 4 オーブントースターでチーズがこんがり色がつくまで焼く。(8分前後)

チリメンパングラタン

〈2人分の材料〉

- 食パン(6枚切り)..... 2枚
- チリメン(湯をかけて塩抜き) 30g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 40g
- 人参(せん切り)..... 20g
- 水..... 100ml
- 油..... 4g
- ホワイトソース(市販品) 60g
- 牛乳..... 40g
- とろけるチーズ..... 40g
- パセリ(みじん切り)・お好みで

1人分の栄養価  
 エネルギー/190kcal  
 たんぱく質/18g  
 脂質/4g  
 食塩相当量/1.3g



調理時間



ポイント

- 魚のミンチは1種類でもOK!
- 野菜はお好みで。冷凍野菜を使うと便利です。



〈2人分の材料〉

- アジミンチ..... 40g
- エソミンチ..... 80g
- 卵..... 10g
- A 塩..... 少々
- 生姜(すりおろす)・ 10g
- 片栗粉..... 大さじ1/2
- 木綿豆腐..... 80g
- B 玉ねぎ..... 40g
- 冷凍根菜ミックス・ 150g
- 味噌..... 30g
- 水..... 300ml
- ねぎ } お好みで
- かぼす }

つみれ汁

- 1 Aを合わせてつみれ(だんご)を作る。Bは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋に野菜を入れて、中火にかけ野菜が柔らかくなったつみれを一口サイズにスプーンで落とし入れる。
- 3 つみれが煮えたら、豆腐を加え、ひと煮立ちさせ味噌を溶き入れ、味を調える。



# おやつをつくってみよう



**1人分の栄養価**  
 エネルギー/135kcal  
 たんぱく質/3.8g  
 脂質/6.3g  
 食塩相当量/0.2g

## さつまいもと チリメンのあめがらめ



### 〈2人分の材料〉

大豆…………… 10g  
 さつまいも…………… 50g  
 チリメン…………… 10g  
 揚げ油…………… 適量  
 黒砂糖（粉）…………… 小さじ2  
 水あめ…………… 小さじ1/2

- 1 一晩水につけた大豆の水気を切る。
- 2 さつまいもはよく洗って皮ごとせん切りにする。水につけてあくを取り水気を切る。
- 3 ①、②、チリメンを油で揚げる。
- 4 鍋に黒砂糖、水あめを入れよく煮溶かし③をからめる。



**1ヶ分の栄養価**  
 エネルギー/93kcal  
 たんぱく質/2.0g  
 脂質/0.6g  
 食塩相当量/0.1g

- 1 米を研ぎ、炊飯器に入れ普通炊きの水量にセットする。
- 2 ヒジキは水に戻し、洗って水を絞る。にんじんはすりおろす。
- 3 30分したら①に②を入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら、すりこぎでつぶし、もち状に丸める。
- 5 Aを混ぜ合わせ、④にまぶす。



## ヒジキとにんじんの きなこもち

### 〈15ヶ分の材料〉

米…………… 2合(300g)  
 乾燥ヒジキ…………… 15g  
 にんじん…………… 150g  
 A { きなこ…………… 大さじ4  
     砂糖…………… 大さじ4  
     塩…………… 小さじ1/4



# レシピに登場する魚たち

## アジ



アジは淡白でくせがなく、一年中出回るが、梅雨時から初夏にかけて最も脂がのっておいしい青魚。「味がよいからアジ」といわれるように、アジにはうまみ成分のイノシン酸が豊富。小型のものはゼンゴともよばれる。

関あじをとる一本釣りのほかに、まき網で大量に漁獲される。

刺身をはじめ、塩焼き、から揚げなど様々な料理に使われる。

開きやミリン干し、丸干しなど干物づくりも大分では盛ん。



まき網漁業  
(夜間、光で魚を集めて大きな網で囲い、漁獲する)

主な産地 / 豊後水道  
サイズ / 300~800g  
出荷時期 / ほぼ周年

## サバ



大分では主に豊後水道で漁獲され、マサバとゴマサバがある。マサバとゴマサバを合わせたサバ類は、大分県ではイワシ類やアジ類につぐ漁獲量がある。なお、大分市佐賀関で漁獲される「関さば」はマサバ。

様々な調理法があるが、大分では刺身でも食べるのが特徴。秋から冬にかけて一段と脂がのって旨味が増してくる。



さばのりゅうきゅう

主な産地 / 豊後水道  
サイズ / 500g~1kg  
出荷時期 / 11~5月

## サワラ



成長とともにサゴシ→サワラと呼び名が変わる出世魚。大きいものは体長1メートルに達する。県内では主に秋から冬に漁獲される。瀬戸内海全域で資源管理の取組が行われており、県内でも休漁等のほか、稚魚の放流事業も行われている。

身は軟らかく身割れし易いため扱いは丁寧に行い、刺身のほか、塩焼き、照り焼き、味噌漬けなどにして食べると美味。



サワラの稚魚

主な産地 / 国東半島周辺、別府湾  
サイズ / 1~4kg  
出荷時期 / 9~1月

## ブリ



寒ブリに代表されるブリは脂の乗りもよく、冬期を中心に定置網や一本釣りで漁獲される。また、リアス式海岸のため波浪の影響を受けにくい臼杵市以南の地域では、その特徴を活かした魚類養殖が盛んに行われている。中でもブリ養殖は盛んで、大分県の生産量は全国第2位。豊後水道の恵まれた環境で育てられ、脂の乗りのよい「豊の活ブリ」が出荷されている。また、平成22年からは、新たに「かぼすブリ」が生産されている。大分特産のカボスを餌に加えて育てた「かぼすブリ」の特徴は、「味よし・香りよし・見た目よし」。切り身の色変わりが遅く、脂がしつこくなくさっぱりとした臭みの少ない肉質が特徴。



ブリ養殖イケス

主な産地 / 豊後水道  
サイズ / 4~5kg  
(天然では1~3kgのものも)  
出荷時期 / 周年  
(かぼすブリは11月~3月)

## チリメン



主にカタクチイワシの子供で、春から秋にかけて漁獲される。釜でゆでたあと乾燥し、製品となる。ゆでたあと乾燥しない釜揚げチリメン(シラスとも呼ばれる)も人気。

県内では別府湾での水揚げが多く、県南の佐伯や米水津でも漁獲される。別府湾産のチリメンは「豊後別府湾ちりめん」としてブランド化し、県内外で高い評価を得ている。そのまま食べても、野菜など他の食材と合わせてもよい。



天日干しの様子

主な産地 / 別府湾、佐伯湾、米水津湾  
出荷時期 / 4~5月、7~11月

## キビナゴ



体側にきれいな銀色と青の帯をもつ体長10cmくらいの小さな魚で、県内では初夏と秋に水揚げが多い。県南部でまき網漁業や定置網漁業で漁獲される。鮮度が落ちるのが速い魚で、刺身は新鮮なうちでしか味わえない。また、フライや天ぷら、煮付け、一夜干しも美味。

カルシウムやビタミンD、EPA/DHAを豊富に含み、丸ごと食べることができるため、育ち盛りのお子さんにピッタリ。



定置網漁業

主な産地 / 佐伯市  
出荷時期 / 5~11月

(一定の海域に漁具を設置し、来遊する魚を漁獲する)

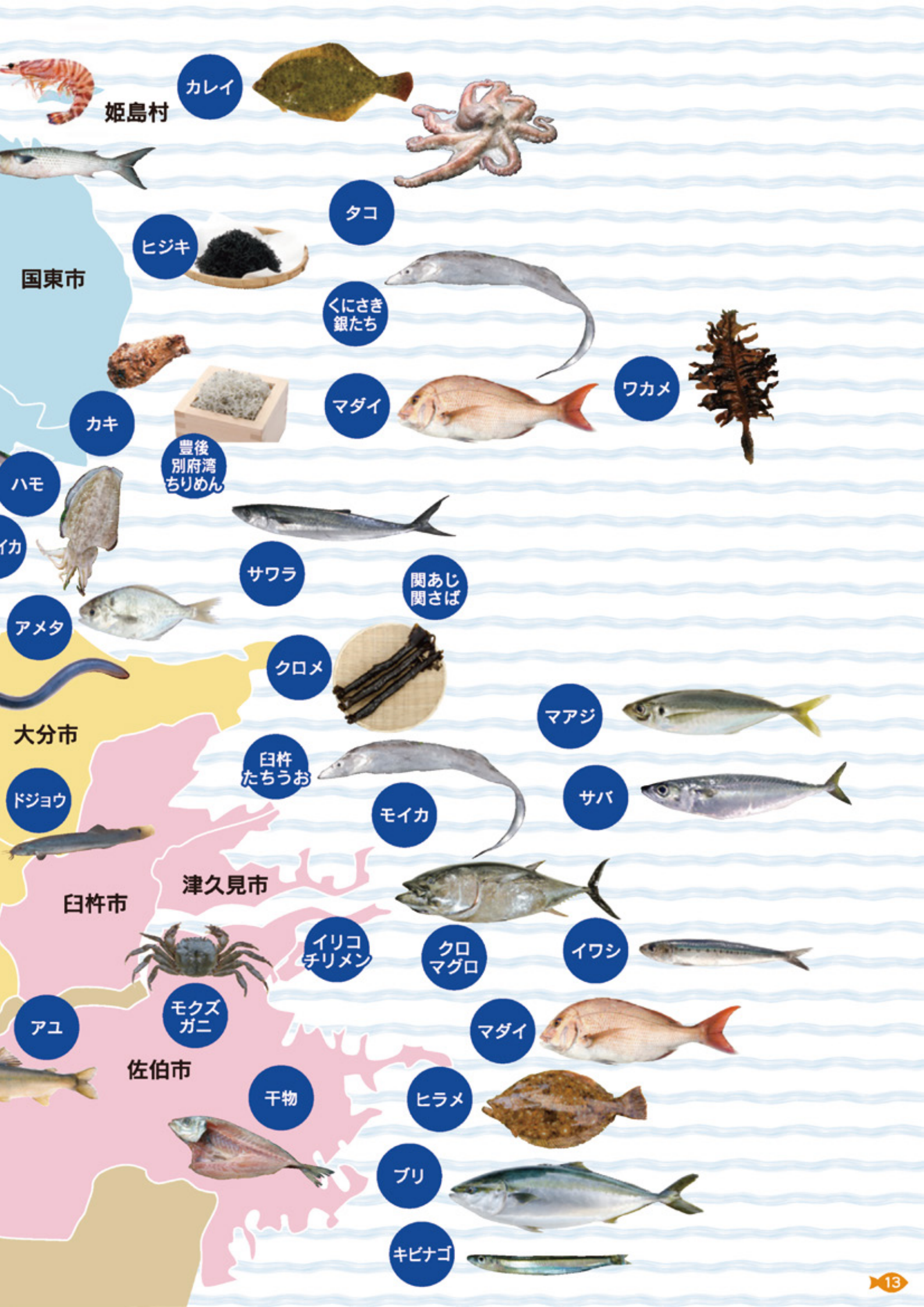


／ご存知ですか？／  
**おおいたの  
 魚たち**



大分県の海岸線の総延長は772km（全国14位）で、日本三大干潟のひとつである豊前海からリアス海岸の豊後水道まで変化に富んだ地形を有し、地域毎に特徴のある漁業や養殖業が営まれています。また内陸では99水系584河川で様々な漁業が営まれているほか、山間部の豊富な湧水、地熱や温泉熱など地域の特徴的な資源を利用した養殖業が営まれています。





姫島村

カレイ

ヒジキ

タコ

国東市

くにさき  
銀たち

ワカメ

カキ

マダイ

豊後  
別府湾  
ちりめん

ハモ

サワラ

関あじ  
関さば

アメタ

クロメ

マアジ

大分市

臼杵  
たちうお

モイカ

サバ

ドジョウ

臼杵市

津久見市

イリコ  
チリメン

クロ  
マグロ

イワシ

アユ

モクズ  
ガニ

マダイ

佐伯市

干物

ヒラメ

ブリ

キビナゴ



四季折々

# おおいたの魚たち

## 春 <3月~5月>



マアジ



マダイ



マコガレイ



コウイカ



メバル



サワラ



チリメン



ヒジキ

## 夏 <6月~8月>



マアジ



イワシ



タチウオ



タコ



ハモ



キビナゴ



ヒラマサ



カンパチ

## 秋 <9月~11月>



マアジ



サワラ



イワシ



サバ

アメタ(イボダイ)



クルマエビ



ガザミ



チリメン



ボラ



タチウオ



シタビラメ

## 冬 <12月~2月>



サバ



ブリ



ヒラメ



イワシ



クルマエビ



ガザミ



カキ



ボラ



クロメ

平成29年度県産魚利用拡大会議等委託事業

### 《レシピ集作成に主に協力していただいた方々》

#### ● レシピ担当 (あいうえお順)

粟生 美幸 / 衛藤 寿恵 / 小代 京子  
佐藤美代子 / 山本 純子 / 吉澤恵理子

#### ● 撮影用料理担当 (あいうえお順)

粟生 美幸 / 佐藤美代子 / 山本 純子 / 吉澤恵理子

#### ● 魚の絵は由布市立阿南幼稚園の園児の作品です

#### ● 食器提供/朝日化工(株) 大分営業所

#### ● 編集

安楽 康宏 (大分県農林水産部漁業管理課)  
安部 澄子 / 粟生 美幸 / 吉澤恵理子  
姫野佐代子 / 佐藤美代子 / 山本 純子  
(公益社団法人 大分県栄養士会)

キラリと跳ねる!! 豊の国を彩るおおいたの魚たちレシピ集 キッズ版  
発行日 / 平成30年3月  
発行 / 大分県・(公社)大分県栄養士会  
編集 / (公社)大分県栄養士会・大分県農林水産部漁業管理課  
料理撮影 / 大本 賢児  
印刷 / 鶴明文堂印刷

#### ● お問い合わせ

(公益社団法人) 大分県栄養士会

〒870-0912 大分市原新町9番2号

TEL 097-556-8810 / FAX 097-556-8921