

超

美味

県産品料理 レシピ

長崎市立市民病院 栄養管理部 栄養係 いわ なが とも こ
岩 永 友 子

1. 長崎ごんあじのパン粉焼き



ごんあじ

五島灘に生息する瀬付きの鰯です。

漁獲後に海上生簀に移し、1週間程度餌を与えずに活かしておく『活かしこみ』という独自の方法を用いており、身全体に脂がのったジューシーな魚となっています。

特徴のひとつとしては、頭がやや小さめで幅が広く（体高が高い）、丸みを持っています。

また、体の背部が黄色みをおびた緑色で、腹部にかけて黄金色に輝いていることから、『ごんあじ』という名前が付けられました。

春と秋が旬といわれ、お刺身でもおいしくいただけます。

長崎県では馴染みの深い魚で、様々な料理に使えますが、今回はパン粉焼きにしてみました。

油を使用していないので、低カロリーに仕上がっています。ごんあじの旨みと梅肉・大葉がよく合う一品です。

▶ 材料

ごんあじ	70 g
食塩	0.2 g
小麦粉	8 g
大葉（約2枚）	2 g
梅肉	5 g
溶き卵	8 g
パン粉	5 g

★付け合せ

キャベツ千切り	30 g
スナップエンドウ	15 g
ミニトマト	30 g
レモン	20 g
ノンオイルドレッシング	8 g

▶ 作り方

1. 鰯は3枚におろし、塩を振っておく。
2. 1のあじに小麦粉をまぶし、梅肉を塗り、大葉を巻き、さらに小麦粉をまぶす。
3. 溶き卵をつけ、パン粉をまぶす。
4. オーブンにクッキングシートを敷き、160℃で5分焼き、庫内の余熱3分で仕上げる。



取れたてのごんあじ

(www.nagasaki-tabi.jp/gourmet/より転載)

表1	表2	表3	表6	調味料	合計	カロリー	185kcal	脂質	4g
0.6	0.14	1.21	0.28	0.1	2.33	蛋白質	18.6g	塩分	1g