

超

美味

県産品料理 レシピ

野田医院(宮崎県) 管理栄養士 おおかわ のりこ
大川 典子

1. メヒカリの南蛮漬け



カロリー：168kcal 脂質：6.5g
たんぱく質：13.5g 塩分：0.9g

表1	表3	表5	表6	調味料	合計
0.3	0.75	0.6	0.35	0.1	2.1

*メヒカリが成分表に載っていないためエソで計算をしています。カロリーの誤差が多少生じることをご了承ください。

メヒカリ

標準和名は「アオメエソ」「マルアオメエソ」など数種類あり水深200~300mの深海に分布し、特に日向灘の大陸棚に生息しています。

その他の生息地としては、土佐湾、駿河湾、相模湾、福島のいわきなどで漁獲されているようです。

深海性で目が大きく、眼球がエメラルドグリーンに光って見えることからこの名で呼ばれているようです。

身は白身で脂がすごく乗って、骨が柔らかく骨ごと食べられます。

見た目からは想像もつかないほどおいしい魚です。

材料

メヒカリ	60g	調味料	
こしょう	少々	酢	12g
片栗粉	6g	砂糖	2g
油	6g	濃い口しょうゆ	5g
人参	10g	付け合せ	
ピーマン	15g	サニーレタス	15g
玉ねぎ	40g	トマト	25g

作り方

1. メヒカリは頭と腹を取り除き流水できれいに洗い流し、水気をキッチンペーパーでふきとる。こしょうを軽く振り下味をつけておく
2. 人参、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄くスライスする
3. サニーレタスは適当にちぎり、トマトはくし切りにする
4. 調味料を合せ、南蛮酢を作る
5. 1のメヒカリに片栗粉をまぶし160から170℃の油でカリッと揚げる
6. 揚げたてのメヒカリを南蛮酢に漬け込む
7. 2の野菜も南蛮酢に漬け込む
8. 皿にレタスをしき南蛮を盛り付けトマトを添える

空飛ぶ新玉ネギ

1月~3月までの極早玉ネギです。水にさらさなくても刺激臭が少なく、生で食べると甘味もありサラダなどに最適です。



宮崎名産のメヒカリ「宮崎観光情報旬ナビ」(www.kanko-miyazaki.jp/より転載)



話題の空飛ぶ新玉ネギ「www.japan-miyazaki.com/ja-nobeoka/」より転載)