

テストの点数よくなりたい人!
友達と遊びたい人!
太ったり目が悪くなったりしたくない人!

はい
はい
はい



お母さん! 世界遺産って何?

世界で「大事にしようね」ってみんなが決めたものよ
みんなの宝物ね

お宝!?
見てみたーい!
よし じゃあ待ってて!

お魚には頭を良くするDHAや身体を丈夫にして太りにくいタンパク質。視力の衰えを防ぐタウリンとお宝がいっぱいなよ。鍋にすれば身体もあつたか! ママの料理も楽々! 野菜もとれて一石二鳥ね

鹿兒島は新鮮なお魚の宝庫!
宝箱 なんだね!

え、でもこんなところにもあるし...

「和食」よ!
2013年12月 ユネスコの「世界文化遺産」に登録されたの

ねえお宝は?

すごいじゃん!



鹿兒島はブリ・カンパチのとれる量が日本一!



ブリ
栄養バランス抜群の優等生!
成長するたびに名前が変わる「出世魚」です。旬は冬!
※「鹿兒島産ブリ」はニューヨークでもヘルシーメニューとして親しまれています。

カンパチ
刺身が人気の魚。日本での養殖は鹿兒島湾がメインです。台風の時でも入荷のとぎれない扱量の多い魚です。

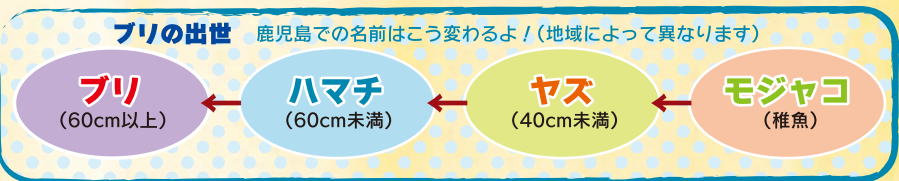


ブリとカンパチ旬のお宝料理
お魚のしゃぶしゃぶ

材料(4人分)















- ぶりまたはカンパチ400g ●白菜1/4 ●水菜または春菊1束 ●椎茸4枚 ●人参1本 ●豆腐1丁 ●昆布1枚 ●長ネギ1本 ●水1200cc ●酒150cc ●塩少々 ●大根おろし適量 ●小ネギ適量 ●ポン酢

- 1 水に昆布を30分ほどつけだしをとります。火にかけ酒、塩を入れます。昆布は煮立つ前に取り出します。ぶり・カンパチは薄く切ります。
- 2 煮立ったらお好みの具材を入れます。ぶりは表面の色が変わるくらいで、中は少し生くらいが美味しいです。
- 3 ポン酢にたっぷりの大根おろしと小ネギを入れ、お好みで召し上がってください。最後はうどんかおじやてしつで。



イチ押し!旬の魚 プロが選んだ市場ん魚

種類も豊富!新鮮で安心!市場に集まる魚をおいしい時期に食べよう!

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ヒラメ				身もエンガワもおいしい白身魚の代表格。								
ピンチョウマグロ(トンボ)												
マイワシ				節分の魔よけの役割も果たす、頼れる大衆魚。								
アオリイカ(ミズイカ)								昔から鹿児島でよく食べられています。				
ブリ				天然、養殖を使い分けて1年中おいしく食べられます。								
なまこ												
クロダイ												
トビウオ							鹿児島はトビウオの産地。すり身も利用価値大です。					
マダイ								1尾1尾味が違うからこそ奥の深い魚の代表格。				
ゴマサバ												
あさり												
ヒゲナガエビ(タカエビ)			鹿児島で穫れる天然エビ。値段もお手頃の逸品です。									
カンパチ				台風の時でも入荷のとぎれない魚。								
マアジ												
カツオ		鹿児島のカツオは鮮度も漁獲量も安定しています。										
イサキ												
キビナゴ			鹿児島の郷土料理に欠かせないキビナゴ。									
カマス												
マダコ												
キンメダイ												
マサバ				いろんな食べ方が期待できる、鹿児島の定番魚。								
太刀魚 <small>タチウオ</small>												
ケンサキイカ(赤イカ)												
イセエビ				鹿児島で昔から食べられてきた味噌煮も美味です。								
バショウカジキ(秋太郎)				鹿児島に秋の訪れを告げるバショウカジキ。								
シイラ												

()内は鹿児島での呼び名



”いお・かごしま” (魚類市場管理事務所内 099-223-0310)
魚食普及拡大推進協議会 <http://io-kagoshima.net/>