



### キビナゴは鮮度が命！

お刺身が食べられるのは日本でも一部の県だけ。

鹿児島<sup>かごしま</sup>の郷土料理<sup>きょうと りょうり</sup>に

欠かせない魚なんだよ！

おおきさは約10cm。写真は実物と同じ大きさだよ。みんなの手の平に比べて大きいかな？小さいかな？



体に銀色の帯があり、きらきら輝きながら海面を泳ぐキビナゴの群れは「錦江湾の波のしずく」とか「海の宝石」とよばれます。4月～6月は産卵期に向けて体に栄養や脂肪を多く蓄えていて、うま味や脂の乗りも最高！EPAやDHAも豊富です。

うちのみんなで考えよう！

## キビナゴ★クイズ

Q1 キビナゴの「きび」とはどんな意味でしょう??

- ① 「機敏(早い)」の「きび」
- ② 鹿児島弁で「帯」を表す「きび」
- ③ さとうきびの「きび」



Q2 キビナゴは生まれてから何年で約10cmに成長するでしょう?

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 3年



答えはうらにあるよ

# いっしょにつくろう! きびなごのお刺身

## 酢みそ

ていただくのが  
鹿児島<sup>さつご</sup>の味♪

よく混ぜてお!!

- 味噌大さじ2
- お酢大さじ1
- 砂糖大さじ1

\* 大人用には辛子を  
少々足しても○。



1 まずは頭と内臓を  
取りのぞき



2 腹側から指で開きます。



3 両手の親指の爪で中骨を  
はさんで身から外していきます。



4 最後に塩水で軽く洗って  
表面の水分をとります。



5 背びれを後方から  
つまみ取り

6 お皿に円を  
描くように盛れば  
できあがり!

写真と作り方: 鹿児島大学水産学部教授 大富潤先生

## 第24回イチ押し!旬の魚料理コンクール 敢闘賞

### キビナゴのごぼう巻き



#### 【材料(2人分)】

キビナゴ 12尾 塩・こしょう 少々  
大葉 12枚 片栗粉 適量  
ごぼう 1本 サラダ油(揚げ油) 適量

#### 【作り方】

- 1 キビナゴに塩、こしょうをする。
- 2 ごぼうをピーラーで長く薄切りにし、あく抜きをする。
- 3 大葉は洗って水切りをする。
- 4 キビナゴを大葉で包み、その上からごぼうで巻き、つまようじで止める。
- 5 片栗粉をまぶし、180℃の油で全体がきつね色になるまで揚げる。
- 6 好みで塩こしょうをふりかける。

## 第24回イチ押し!旬の魚料理コンクール アイデア賞

### 丸ごとキビナゴの揚げサンド



#### 【材料(2人分)】

キビナゴ 150g ごま油 10g  
塩コショウ 小2 卵白 1/2個  
味の素 少々 サンドイッチ 8枚  
薄口醤油 15g パセリ 1ふさ  
料理酒 5g ミニトマト 2ヶ

#### 【作り方】

- 1 キビナゴの頭と内臓を取り除く。
- 2 キビナゴを開き、中を水で綺麗に洗う。
- 3 キビナゴの水気を取り、ぶつ切りにして細くなるまでたたく。細くなったらすり鉢に入れて調味料を混ぜ合わせ、すり潰す。
- 4 潰しきれたら1枚のパンの片面に満遍なく塗り、もう1枚で挟む。
- 5 油で揚げていい色がついてきたら油から取り上げよく油を切る。
- 6 半分に切り、彩りでパセリ、ミニトマトなどを添えれば完成。

## キビナゴ★クイズ こたえ もんだい 問題はおもてにあるよ!

Q1 かごしまべん おび あらわ  
鹿児島弁で「帯」を表す「キビ」と「小さな魚」  
を意味する「ナゴ」をあわせて「キビナゴ」と  
いいます。からだ ま なか体の真ん中にある青白色の模様  
が帯のように見えたのでしょ。 せいはいくしよく もよう

Q2 ちよつけい ぜんご まる さかな  
直径1.2mm前後の丸い卵からかえっ  
た稚魚は全長5mmほどの大きさです。  
5cm位に成長すると外洋へと旅立ち、  
1年で10cmほどに成熟します。  
ちぎよ ぜんちよう おお



”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/>