

ち さん ち しょう      りょう り きょう し つ

# 地産地消カンパチ料理教室

令和元年6月22日（土）



- カンパチ漬け丼
- カンパチのあら汁
- オクラとトマトのおかか和え

なまえ  
**名前**

---

# カンパチ漬け丼



ざいりょう にんぷん  
材料：4人分

カンパチ 30枚くらい  
米 2合  
きざみのり 3g  
スプラウト 5g

★濃口醤油 70ml  
★みりん 60ml  
★料理酒 40ml  
★砂糖 小さじ2  
★生姜 5g

1

生姜を薄く切り、★をポリ袋に入れて漬けダレを作ります。



2

カンパチを薄く刺身に切ります。



3

1のポリ袋にカンパチを入れて、空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。



4

カンパチの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダレを入れて煮立てます。

5

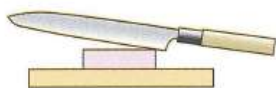
ご飯を盛り付け、煮立てたタレをかけます。カンパチを並べ、きざみのり・スプラウトを散らして出来上がりです。

できあがり

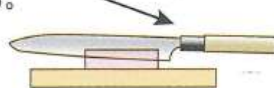
## 刺身の切り方

刺身を切るときは、引き切りで切ります。引き切りとは、包丁の手前に引く動作だけで切ること。上から押しついたり、前後に動かさないように気をつけましょう。

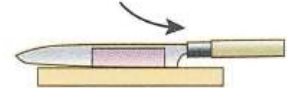
① 刃元を刺身のさくの角に当てます。



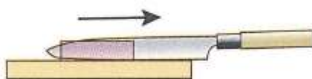
② 力を入れすぎないように包丁を引き、自然に刃先が身に落ちていく感覚で切っていきます。



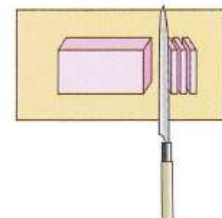
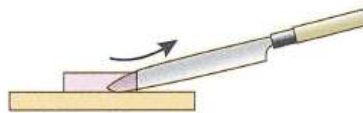
③ 徐々に刃を水平に持っていき、奥の身を切ります。



④ 切り残しのないように、まな板と刃の接点を水平に引きます。



⑤ 刃先を残したまま、刃元を持ち上げるように包丁を抜いていきます。



# カンパチのあら汁じる



ざいりょう 材料：4人分 にんぶん

あら やく 約200g

水 みず 600ml

味噌 みそ 大さじ1 おお

大根 だいこん 80g

人参 にんじん 1/4本 ほん

長ねぎ なが 1/4本 ほん

生姜 しょうが 3g

1

うろこや血合いが残っている場合は取り除きます。

2

塩をもんで20分おきます。

3

熱湯をまわしかけます。流水で血合いやぬめりを取ります。

4

大根、人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにします。生姜は細かく切ります。

いちょう切り



斜め切り



5

鍋に分量の水、大根、人参、長ねぎ、生姜、あらを加えて火にかけます。



6

沸騰したら火を弱めてこまめにアクを取りながら10分煮ます。



10分

7

ボウルにだし汁を少し取り、味噌を溶きます。溶いた味噌を混ぜ入れます。

できあがり



「カンパチ」はブリの仲間です。正面から見ると、目の間に八の字の紋様が見えるので「カンパチ(間八)」という名前がついたと言われています。鹿屋の養殖カンパチの水揚げ量は全国2位を誇ります。

# オクラとトマトのおかか和え<sup>あ</sup>



ざいりょう にんぷん  
材料：4人分

オクラ	ほん 8本
トマト	ちゅう 中1こ
すりゴマ（白）	大さじ1/2
かつお節	ぶくろ 1袋（3g）
☆濃口醤油	大さじ1
☆酢	大さじ1
☆みりん	大さじ1/2

1

オクラはさつと茹で、  
ひとくちだい き  
一口大に切ります。



2

トマトはひと口で食べられる  
おお き  
大きさに切ります。



3

☆の調味料を混ぜ合わせます。



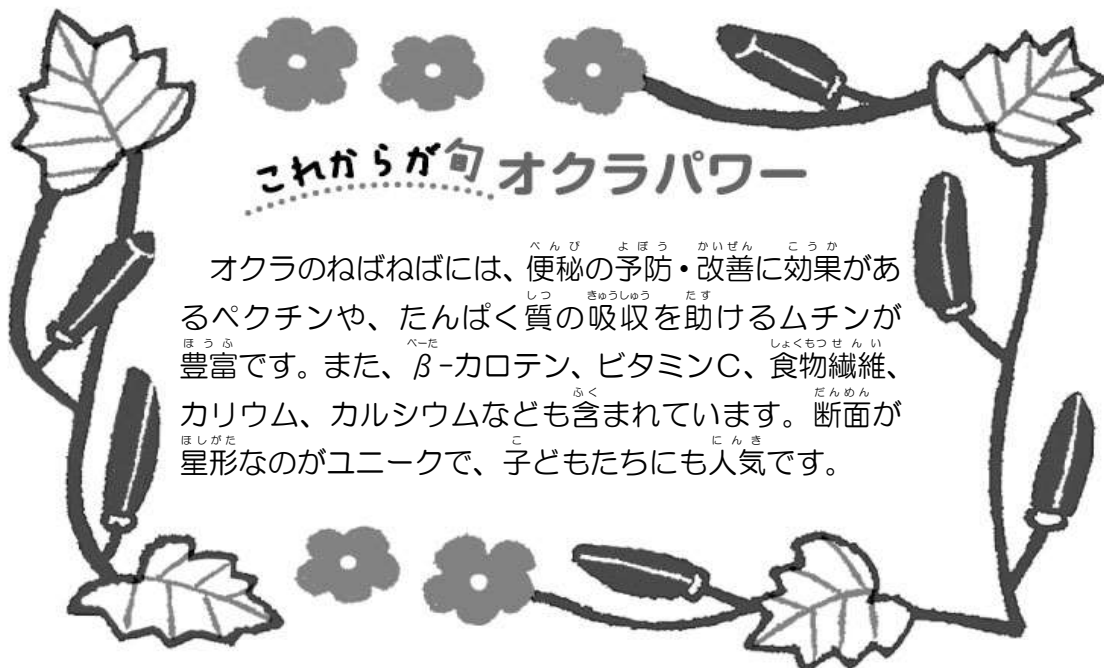
4

トマト、オクラを③の調味料を和えます。

5

かつお節、すりごまをからめてできあがりです。

できあがり



これらが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。