

# 見つけたら買って 食べてみよう!



## 低利用水産物って何だろう?

低利用水産物とは、水揚げされているにもかかわらず、量が少ないため販売しにくいことや、サイズが小さいため食用にしづらい等の理由により、魚種全体としての利用度が低い水産物のことです。千葉県では、このような水産物の存在や美味しさを知ってもらうための取り組みを行っています。ここでは、皆さんが手に入れやすい2魚種を使用したレシピを紹介するので、お店で見つけたら挑戦してみてください。

### ゴマサバ

手に入る時期 ▶ 一年中

手に入る場所 ▶ 一般量販店等

マサバと比べて魚体が丸く、体の側面にゴマ模様があることからこの名前がつけました。マサバに比べると脂が少なめですが、揚げ物にするとジューシーに、たたいてつみれ等にするとあっさり食べられます。



### シイラ

手に入る時期 ▶ 夏から晩秋

手に入る場所 ▶ 一般量販店等

鮮度低下が早いことや脂が少ないことから、日本では加工品の原料になりがちですが、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚です。身は白身で油との相性がよく、ムニエルやフライでもおいしく食べられます。



HP「千葉さかな倶楽部」では、その他のレシピも紹介しています。

# 脂が少なく油との相性が抜群!



## ゴマサバとガリの天ぷら



### 【材料】(2人分・6個分)

- ゴマサバ(1/2切れ) ----- 150g
- ガリ(薄切り生姜の甘酢漬け) ----- 20g
- 青じそ ----- 6枚
- 天ぷら衣
  - 卵黄 ----- 1個分
  - 冷水 ----- 1/2カップ
  - 小麦粉 ----- 大さじ2
- 揚げ油、塩、小麦粉 ----- 各適量
- カレー塩  
(カレー粉小さじ1/3、塩小さじ1を混ぜる)

### 【作り方】

- ① ゴマサバは、5mm厚さのそぎ切りを18枚作り、塩を軽くふる。
- ② 青じそは半分に切る。天ぷら衣の材料を泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ ラップを敷いた上にゴマサバを置き、上にガリと青じそをのせる。再びゴマサバを重ね、ガリと青じそをのせ、サバで挟み、ラップで形を整える。これを6個作る。
- ④ ③のラップを外して小麦粉をはたいて②の天ぷら衣をつけ、180度の揚げ油でかりっと揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、カレー塩を添える。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/gomasaba-gomasabatogaritenpura.html>

## シイラと小松菜の銀あん



### 【材料】(2人分)

- シイラ ----- 150g
- 下味用：酒、薄口しょう油 --- 各大さじ1
- 酒、薄口しょう油 ----- 各大さじ1
- 片栗粉 ----- 大さじ2
- エリンギ ----- 1本
- 小松菜 ----- 1株
- こんにゃく ----- 1/3枚
- 油揚げ ----- 1枚
- 水 ----- 2カップ

### 【作り方】

- ① シイラは8mm厚さ×3cm角に切り、酒、薄口しょう油で下味をつける。  
他の材料も同様に切る。こんにゃくは味が染みやすいよう、切込みを入れて2～3分下茹でする。
- ② シイラの水分を軽く取り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に水2カップを沸かし、酒、薄口しょう油を加え、②を1枚ずつ入れる。
- ④ だまがでかないようにやさしく全体を混ぜて濃度を付け、残りの材料を加え、2～3分さっと煮る。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/siira-komatanuginan.html>