

買って・家で作って・食べて

『しずまえ』を応援！

静岡市の海沿いの地域「しずまえ」の食材を買って、家族みんなで作って、食べて、応援しませんか。今回は、スーパーでも手に入る地元ブランド食材の「しずまえ鮮魚」を生かしたレシピを紹介します。
(永井遥記者)

教えてくれたのは

静岡市役所 経済局 農林水産部 水産漁港課 しずまえ振興係 石田 智さん

静岡市の海沿いの地域は、「静岡」市の「前」浜を略して「しずまえ」と呼んでいます。この地域の魅力は、何と言っても豊富な水産資源で、「由比漁港」「清水港」「用宗漁港」ので獲れる魚介類は「しずまえ鮮魚」と呼んでいます。スーパーでも手に入る地域ブランドとして、より多くの人に食べてもらいたいですね。また、「しずまえ」のオリジナルロゴもまもなく決定し、発表に向けた準備を進めていきます。今後の情報もお見逃しなく！



マグロとカツオの漬け丼

【材料(2人分)】

マグロ・カツオ…好きなだけ
しょうゆ……………大さじ3
A [みりん……………大さじ3
酒……………大さじ1
薬味……………好きなものを用意
すし酢……………適量

【作り方】

- ① Aの材料を火にかけてアルコールを飛ばし、しょうゆを加えた後に冷ましておく(漬け地の完成)
- ② カツオとマグロを食べやすい大きさに切る
- ③ 漬け地にカツオとマグロを漬け、冷蔵庫で寝かせる(約30分)
- ④ 盛り付けて完成！

「しずまえ×健康 サバレシピ」のしずまえ大賞受賞レシピ！

パプリカのサバとはんぺんづめ

【材料(2人分)】

赤パプリカ、黄パプリカ…半分ずつ
はんぺん(今回は黒はんぺんで)…50g
サバ……………100g
減塩しょうゆ・片栗粉・サラダ油
……………小さじ1/2
チーズ……………40g
かつお節……………3g
パセリ粉……………適量

【作り方】

- ① パプリカを半分にカットし、種を取る
- ② はんぺんをボウルの中で軽く握り潰す
- ③ サバをペースト状にし、潰したはんぺんと混ぜる
- ④ ③に減塩しょうゆを加えて混ぜる
- ⑤ パプリカの内側に片栗粉をまぶし、④を詰める
- ⑥ フライパンに油を引き、⑤の具材側を下にして焼く
- ⑦ 焼き色がついたらひっくり返してチーズを乗せ、水(50cc)を入れてフタをし、弱火で蒸し焼きに
- ⑧ 盛り付けて、かつお節とパセリをふって完成！



アレンジ次第で食べ方いろいろ！



しずまえシラスのオイル煮

【材料(保存は保存用瓶で)】

釜揚げシラス……………全体の4割以上
黒オリーブ……………適量(みじん切り)
A [タマネギ・ニンニク…適量(みじん切り)
ローリエ……………適量
B [フライドオニオン・白ワイン…適量
オリーブオイル・ナンプラー……………適量

【作り方】

- ① フライパンにAとオリーブオイルを適量入れ、弱火で炒め(約15分)
- ② ①にBを入れ、煮詰める
- ③ ②に黒オリーブ、釜揚げシラス、ナンプラーを入れひと混ぜ
- ④ 冷まし、保存用瓶に移す。オリーブオイルをシラスが隠れるように注いで完成！



シラスはオリーブオイルとコショウでトーストにも◎