



# 中海の恵み レシピ

ゴズの昆布巻き



赤貝ののっぺい汁



コノシロの酢締め



カキのいただき



オゴノリの酢の物



スズキのポアレ



簡単あさりのパエリア

「豊かな汽水域 遊べるきれいな中海」を目指す

NPO  
法人

自然再生センター



# ゴブズの 昆布巻き

使用食材!



## \* 材料 \*

・ゴズ	16～20匹
・板昆布	50g
・かんぴょう	30g
・酒	大さじ3
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ3
・みりん	大さじ3
・醤油	大さじ3

## \* 作り方 \*

### 下処理

1. 内臓を取り出す  
ゴズの腹に小さな切込みを入れる。頭の部分から指を押えて滑らし内臓を取り出す。
2. 竹串を刺す  
頭の部分に竹串（細かめの物）を刺して並べる。
3. 天日干し  
ひもで吊るして2～3時間天日干しをして

表面を乾かす。

4. 軽く焦げ目がつく程度に焼く（グリルまたは焼き網）。

### 昆布で巻く

5. 昆布を軽く拭いて15分～20分程度水に浸して戻す（戻し汁をとっておく）。
6. かんぴょうを塩もみし水につけて戻す。
7. こんぶを適当な大きさに切り、ゴズを手前から巻き付けかんぴょうで結ぶ。

### 煮る

8. 鍋にゴズを並べ昆布の戻し汁（かぶるまで）、酒、酢を入れて弱火で1時間煮込む。
9. 砂糖、みりんを加えて20分煮る。醤油大さじ2を加えて更に弱火で1時間煮る。
10. 煮汁が少なくなったら醤油大さじ1と戻し汁を加えて少し煮る。
11. 冷めてからそっと取り出し器に盛り付ける。

# 赤貝の のっぺい汁

使用食材!



## \* 材料 \*

- ・赤貝（殻付き） 300g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・干し椎茸 25g
- ・にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 各 60g
- ・里芋 120g
- ・せり 1/2 束  
(さつと茹で3cmに切る)
- ・だし汁 4 カップ
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4

A

B

## \* 作り方 \*

1. 赤貝はきれいに洗い、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮立て、あくが出たら、ゆで汁を捨てる。
2. 冷ましてから、赤貝の身を貝から取り出し、Aでさっと煮て浸しておく。
3. 干し椎茸は水でもどす。かつお節と昆布のだしをとり、干し椎茸のもどし汁とあわせる。
4. 里芋は1/4程度に切る。
5. ごぼうは斜め薄切り、こんにゃくは短冊にして、さつと茹でる。にんじんは半月に薄切り、椎茸は千切りにする。
6. 鍋にだし汁をいれ、5を入れ10分ほど煮る。
7. 6に4の里芋を入れ柔らかくなるまで煮る。
8. 2の赤貝と煮汁にBを加えひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
9. お椀に盛り、せりを上に飾る。

# コノシロの 酢締め

使用食材!



## \* 材料 \*

- ・コノシロ 適量
- ・塩 適量
- ・酢 適量
- ・昆布 適量

## \* 作り方 \*

1. うろこと内臓を取り除き、3枚におろす。
2. これに少し多めに塩をふって、30分程度おく。
3. 塩をふったコノシロの身を酢水で洗う。
4. 昆布を入れたバットにコノシロを並べ、酢をふりかけ10分くらいおく。
5. 水分を十分に取り、小骨が多いので幅を狭く切って出来上がりです。

## コノシローロメモ

コノシロは出世魚で、成長するにつれて、シンコ→コハダ→コノシロと呼び方が変わります。シンコ・コハダといえば江戸前寿司で有名なネタで、特にシンコは高級ネタとして珍重されています。ただ、コノシロになると小骨が多かったり、腐りやすかったりしてあまり人気がありません。でもこのように調理次第でおいしくいただけるので、ぜひ試してみてください。



# カキの いただきき

使用食材!



## \* 材料 (4個分) \*

・米	240g	
・油揚げ	4枚	
・カキ	4個	
・ゴボウ	40g	
・干しシイタケ	4g	
・ニンジン	20g	
・だし汁	3カップ(だし昆布30cm)	
・爪楊枝	4本	
・砂糖	大さじ4	} A
・酒	大さじ4	
・醤油	大さじ4	

## いただき一口メモ

鳥取県の弓ヶ浜半島の郷土料理で、昔、お米が貴重な時代には大変な馳走とされ、「頂く」という感謝の気持ちがそのまま「いただき」という名前になったと言われています。また、大山の頂上(頂き)に形が似ているところからこう呼ばれるようになったという説もあります。

## \* 作り方 \*

1. 米は洗って1時間程水につけ、ザルにあげておく。
2. 牡蠣をボイルして、身を取る。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしたあと、1辺に切れ目を入れる。Aを合わせておく。
4. ゴボウはささがき、ニンジンは千切り、干しシイタケはもどして半分に切り千切りにする。
5. 米にAの1/3と具を混ぜ合わせ、油揚げの中に詰め、平らにならして爪楊枝でとめる。
6. 炊飯器の底にだしに使った昆布を敷き、5を並べAの残りとしだし汁を加えて炊く。
7. 煮汁がなくなったら、10~20分間蒸らす。

# オゴノリの 酢の物の

使用食材!



## \* 材料 \*

- ・オゴノリ 食べたいだけ
- ・らっきょ酢 適量
- ・赤かまぼこ 適量
- ・キュウリ 適量

## \* 作り方 \*

1. オゴノリを水洗いする（重曹を適量オゴノリにまぶしておく）。
2. お湯を沸かし小さじ1杯程度の塩を入れ、煮立った中にオゴノリを一掴みずつ入れる（すぐにあげないととろとろになるので注意）。
3. すぐに氷水にあげ、酢を垂らす。
4. 3を一晩冷蔵庫でねかせる。
5. らっきょ酢で味を付ける（好みの酢味でもよい）。
6. 彩りにあかかまぼこ、キュウリ、ミョウガを混ぜる。

## オゴノリー口メモ

オゴノリを始めとする中海の海藻は、昭和30年頃までは寒天の原料や肥料として利用されていました。しかし、今日では利用されることがなく水中で枯れて腐敗して、水質悪化の原因になっています。自然再生センターでは定期的に藻刈りをして、食料や肥料などに再利用する活動をしています。



# スズキの ポアレ

使用食材!



## \* 材料 \*

- ・スズキ 1匹
- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ 2個
- ・ニンニク 1片
- ・プチトマト 6個
- ・バター 15g
- ・塩・こしょう 少々
- ・醤油 (あればバルサミコ酢) 大さじ1
- ・オリーブオイル 適量

## \* 作り方 \*

1. スズキを3枚におろし塩・こしょうをしておく。
2. ピーマン、パプリカを一口大に切り、ニンニクをスライスする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱しニンニクをカリカリに揚げて取り出し、残ったオイルも別皿に。
4. そのままのフライパンにピーマン、パプリカを入れて塩・こしょうで炒め取り出す。
5. 3のオイルをフライパンに戻し、スズキを皮面から焼き、両面焼けたら皿に盛る。
6. フライパンの油をペーパーで拭き取り、プチトマトを炒めながら漬す。醤油 (あればバルサミコ酢) を入れ、最後にバターを入れる。
7. スズキの上に野菜を盛りソースをかければ完成です。

## スズキーロメモ

スズキは出世魚で、成長するにつれてセイゴ→フッコ→スズキと呼び方が変わります。60cm程度以上のものをスズキと呼びますが、大きくて扱いにくかったり手に入らない場合は、セイゴで代用しても良いでしょう。セイゴであれば小さくて扱いやすいし、スーパーなどで手頃な値段で手に入ります。

# 簡単アサリの

# パエリア

使用食材!



## \* 材料 (4人前) \*

・アサリ	400g
・米	2合
・エビ	8尾
・鶏肉	300g
・ニンニク	1片
・玉ねぎ	1個
・パプリカ	2個
・トマト	1缶
・固形ブイヨン	2個
・サフラン	適量
・白ワイン	適量
・オリーブオイル	適量
・パセリ	適量
・こしょう	少々

## \* 作り方 \*

1. 玉ねぎとニンニクをみじん切り、パプリカを一口大に切り、鶏肉も食べやすい大きさに切る。
2. 米を洗って水を切っておく。
3. ブイヨンをお湯で溶かし、スープを作る。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、玉ねぎ、サフランを炒め、鶏肉も加える。
5. 米を加え軽く炒め、白ワイン、3のスープ、トマト缶を加え、塩・こしょうを振る。
6. アサリ、エビを加え、ふたをし強火で5分加熱する。
7. パプリカをのせて、さらに20分弱火にし加熱する。
8. 火を止めて、10分蒸らす（お好みでピザ用チーズを散らしても良い）。
9. ふたを取ってパセリを散らす。



# まんがで見る中海周辺の郷土料理

～登場人物～



## マスター

中海の食材を使った料理店のマスター。  
頭にまいたバンダナがトレードマーク。  
大根島在住。



## 源さん

中海の漁師。マスターとは幼なじみで  
マスターを「相棒」と呼んでいる。



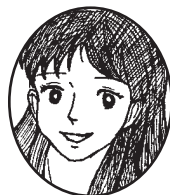
## 鈴木くん

マスターの店の常連客。マスターと一緒に  
よく釣りに行く。



## マスターの奥さん

地元小学校の先生。中海周辺の文化  
や食育に関心を持っている。



## 鈴木くんの奥さん

二児の母。中海周辺の伝統料理を作れ  
るようになりたいと思っている。

