

## 2024 初かつおフェアに向けた南九州大学との企画がスタートしました!!

### かつおの梅しそチーズカツ



材料【1人分量(g)】	
かつお(生)	120g
プロセスチーズ	2個(27g)
豚肉	10g
大葉	4枚(40g)
揚げ油	適量
A 濃口醤油	10g
すりおろし生薑	4g
美乃味	10g
B 溶き卵	1個(60g)
パン粉	10g
串	4本

**作り方**

- (A)をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- かつおを1人分の厚さに切り④に漬ける。
- 大葉の軸を切り落とし、チーズを縦に半分に切る。  
※大葉は大ききよによって半分にする。チーズは4つになる。
- 漬けたかつおを取り出し、かつおの上に大葉、梅肉、チーズを重ね最後にもう一枚かつおをのせる。
- かつおの厚さに2本ずつ串をさす。
- 卵を割り潰しておく。
- ④に強力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせパン粉をつける。
- 油を深さから5cm入れ、170℃に熱し、油につけたかつおを⑤に入れ、きつね色になるまで上下を返しながら揚げる。
- 揚げたら、串を抜いて器に盛る。

## 南九州大学管理栄養学科の学生が考案した 宮崎県産かつおを 美味しく食べるレシピ

### みそかつお丼



材料【1人分量(g)】	
みそ	200g(米90g)
水	120g
かつお	100g
大葉	5枚
薄菜類	1個(60g)
味噌	15g
砂糖	7g
A 料理酒	9g
みりん	7g
すりおろしニンニク	2g
サラダ油	3g

**作り方**

- 米を炊く。
- かつおを一口大に切る。
- ②をフライパンにカットしたかつおと(A)の調味料等を入れて炒め込み、10分程度味が馴染むまで煮く。
- ねぎを小口切りにする。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、③を入れ火が通るまで置く。
- 米をよそい、④を盛り付け薄菜類とねぎをのせて完成!

**湯菜類の作り方**

- 湯は常溫に出しておく。
- 湯に卵が沈むのを待たず、お湯を沸かす。
- 湯沸したら火を止め、卵を入れ15分置く。
- 卵を氷水に入れ5分ほど冷やしたら完成。

### 山芋とかつおのはさみ焼き



材料【1人分量(g)】	
かつお	60g
山芋	100g
小ねぎ	10g
すりおろし生薑	5g
小ねぎ	5g
片栗粉	5g
油	5g
濃口醤油	5g
みりん	5g
砂糖	5g

**作り方**

- かつおを包丁で縦かく切る。
- 小ねぎを小口切りにし、すりおろし生薑と④のかつおと混ぜ合わせる。
- 山芋は皮をむき、5mm厚程度の輪切りにする。
- 切った山芋に片栗粉をまぶす。
- 山芋をはさみ、油をひいたフライパンで焼く。
- (タレ)の材料を混ぜ合わせ、かつおに塗ったら⑤のフライパンに入れかめる。
- 最後に小ねぎを小口切りにして散らす。

### かつおと豆苗のポン酢和え



材料【1人分量(g)】	
かつお	60g
豆苗	30g
小ねぎ	20g
大葉	1枚
小ねぎ	3g
いりごま(白)	0.5g
B 醤油	20g
A すりおろし生薑	2g
ごま油	1.6g

**作り方**

- かつおをサイコロ状に切る。
- 豆苗は根元で切り落とし、さっと洗う。
- ザルにあけてしっかり水気を切り、3等分に切る。
- 小ねぎ、大葉は小口切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- ボウルに(A)のポン酢、すりおろし生薑、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ②にかつお、豆苗、小ねぎ、大葉を入れて混ぜる。
- 最後にいりごま(白)を散らして完成。

今春の初かつおフェアでは、南九州大学と南那珂農林振興局、農業遺産保全推進協議会（日南市）、宮崎のさかなビジネス拡大協議会の共同企画として、南九州大学健康栄養学部管理栄養学科の学生さんがカツオのアレンジレシピを考案し、そのレシピを活用した惣菜を県内のイオン、マックスバリュ各店で販売しました。また、エコープさんは独自にオリジナルPOP（上写真）を作成し、全店舗の売り場にレシピカードも置いて頂きました。さらに、宮崎観光ホテルのレストラン「一木一草」でも日南フェアにおいて、考案レシピを提供しました（左下写真は、高橋日南市長）。

南九州大学管理栄養学科は県内で唯一の管理栄養士養成校として2003年に開設し、卒業生の多くは県内の医療・福祉施設または学校で、管理栄養士や栄養教諭として食育や住民の健康管理など地域社会で活躍しています。学生時代に本県水産物の良さに関する知識や経験を得る機会を提供し、将来、学校や福祉施設での給食事業などで本県水産物を利用してもらえる応援団になって欲しいと願っています。今年で3年目となりますが、南九州大学と連携したかつおレシピ作りに引き続き取り組みます。

2024 初かつおフェアのキックオフとして、かつお捌き体験授業を開催されました。

### 【体験授業概要】

- 1 実施日 令和5年10月4日（水）
- 2 実施場所 南九州大学宮崎キャンパス調理学実習室
- 3 講師 南郷漁協 發田職員  
南郷漁協女性部 崎村部長、江藤さん
- 4 参加者 南九州大学 職員3名、管理栄養学科  
2年生52名（2クラスに分けて、午前と午後の2回実施）。
- 5 関係者 日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全



推進協議会、宮崎のさかなビジネス拡大協  
議会等

## 【実習風景】

多くの学生さんは、生カツオの刺身は食べたことのあるものの、丸ごとのカツオを見るのは初めてで、チャレンジされた学生さんは、講師の方の助言や手ほどきを受けながら皆さん上手く捌くことができました。その後、過去2年のレシピから、ポキ丼、豆苗とポン酢和え、カレー揚げ)を調理実習し、試食しました。

## 【かつお加工品試食】

日南市漁協女性部、南郷漁協港の駅めいつ、外浦漁協が製造、販売しているかつお加工品の試食を行いました。また、今朝獲れのカツオで作った刺身やタタキ、かつお飯も試食しました。学生さん達は、生のかつおはもちろん、うみっこ節、かつおチップス、虎節、かつおカレーなどカツオを使った加工品のバリエーションの多さに驚くとともに、皆さん、美味しいと感激していました。

## 【今後の取り組み】

○10月下旬：かつおアレンジレシピの学内試食会（南九州大学）

各学生が考案したレシピを元に、学生さんが調理をし、先生が試食&アドバイス。  
その中から、特に良かったレシピを今年度のアレンジレシピとして採用

○11月中旬：かつおレシピお披露目会（南九州大学）

アレンジレシピを調理し、取組関係者が試食し、コメント等行う。

（日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会、コラボ提供予定の量販店等）

（イオン九州、マックスバリュ、エーコープ、スーパーとむら、一木一草さんが参加予定）

※当日はNHK 宮崎の取材が入り、10月4日のお昼、夕方、夜に放送されました。



■ 宮崎のさかなビジネス拡大協議会