

## パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

### お家でお手軽に 本格イタリアン!? マダイのアクアパッツア

春は進学や就職など、お祝い事の多い季節。

今回は、今が旬のマダイを使った、見た目も鮮やかで、祝いの席にぴったりのおめで“タイ”レシピを紹介します。

家庭にある材料で簡単に作れるので、時間がないときにもお勧めです。

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばさ さん



#### ■材料(2人分)

マダイ(切り身) ……………	2切
ブロッコリー……………	1/2株
ジャガイモ……………	1個
ミニトマト……………	6個
シーフードミックス……………	100g
オリーブオイル……………	大さじ1
ニンニク(すりおろし) ……	小さじ1
酒……………	小さじ4
水……………	大さじ4
イタリアンドレッシング……………	大さじ1
塩……………	適量
こしょう……………	適量
パセリ……………	お好み



#### ■作り方

- マダイの両面に塩を振り、5分ほど置く
- ブロッコリーと皮をむいたジャガイモを一口大に切り、ミニトマトのヘタを取り除く
- フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニクを入れてから弱火で熱し、香りが出るまで炒める
- ③に①を入れて皮目から焼き、軽く焼き色が付いたら裏返す
- ④に②とシーフードミックス、Aを入れ、ふたをして弱火で煮る
- 具材に火が通ったらイタリアンドレッシングをかけ、塩、こしょうで味を整えて皿に盛り付け、お好みでパセリをかける  
(1人分の栄養成分：エネルギー354kcal、食塩相当量0.9g)

調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「カゴシマファン」で公開中!



フェイスブック  
「鹿児島市広報課」



Instagram  
「カゴシマファン」



他の白身魚や野菜でも作れるので、好きな組み合わせを試してみてね

#### わがまちの食材

#### マダイ

錦江湾で漁獲量の多い魚の一つ。春に捕れたものは、体色の美しさから「桜鯛」とも呼ばれ、味が良いとされます。疲労回復に効果のあるタウリンを多く含み、頭や骨には生活習慣病を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)も含むため、あら煮などもお勧めです。



## 🐟 鹿児島のおいしい魚を食べよう 🐟

本市の魚類市場には、錦江湾をはじめ、鹿児島島の豊かな海で捕れた、さまざまな魚が入荷しています。今回は、市場で競りを行う卸売会社の福さんに、今が旬の魚やおいしい食べ方を聞きました。



九州中央魚市(株)  
福 耕一郎 さん

#### 今が旬の魚は?

カツオやマダイ、キビナゴ、イシダイなどが旬を迎えます。特に、この時期のカツオは「初カツオ」と呼ばれ、さっぱりとした味が魅力。鹿児島港は生鮮カツオの水揚げ量が全国3位を誇り、今年は特に豊漁なので、ぜひ皆さんに食べてもらいたいです。

#### おいしい食べ方は?

カツオやキビナゴなど、鮮度が落ちやすい魚はできるだけ早めに食べることをお勧めしますが、イシダイなどは、ある程度寝かせるとうま味が増すため、刺身などでもひと味違うおいしさを楽しめます。



地元の新鮮な魚をたくさん食べて、鹿児島の水産業を応援してください

