

甌島漁業協同組合長賞作品



イスズミの梅香ふりかけ

作り方

- ① イスズミを三枚におろし、身の部分を水からゆで、皮や血あいの部分を除き、さらしふきんを使い流水でもみ、薄片状にする。
- ② ①にショウガ梅酢で色と風味づけをし、鍋でからいりする。
- ③ ちりめんじゃこ、ゴマ、シソの実も鍋でからいりする。
- ④ ②と③、青ノリを混ぜて、できあがり。

材料 (4人分)

- イスズミ 120g
- ショウガ梅酢 小さじ4
- シソの実塩漬 15g
- ゴマ 15g
- ちりめんじゃこ 60g
- 青ノリ 大さじ1弱
- シソ 2枚

審査員から一言

今まで食用として使われることがあまりない魚を、みんなが大好きなふりかけにするという着眼点が素晴らしいですね。カルシウムたっぷりアイデアもよく、ご飯のお供にぴったりです。

川内地区栄養士会長賞作品



きびなごのしゅうまい

作り方

- ① きびなごのすり身と魚のすり身を混ぜる。
- ② 野菜をみじん切りにして、④で炊く。冷めてから、よく絞る。①のすり身と混ぜ合わせ、そこに卵とヤマイモ、醤油(薄口)を入れてよくかき混ぜる。
- ③ 丸く切って刻み大豆をまがす。
- ④ 蒸し器に入れて蒸す。
※冷凍保存も可能です。



材料 (4人分)

- きびなごすり身 300g
- 魚すり身 100g
- ゴボウ 1本
- 玉ネギ 1個
- 白菜 1/4カット
- ④
- だし 適量
- 砂糖 大さじ2強
- みりん 大さじ2強
- 醤油(薄口) 大さじ3と1/2強
- シイタケ 5枚
- 卵 1個
- ヤマイモ 少々
- 醤油(薄口) 適量
- 刻み大豆 適量

審査員から一言

お刺身、塩焼きとシンプルな調理方法で食べることの多いきびなごが、とても丁寧な調理方法により上品なおもてなし料理に仕上がっています。きびなごは、血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸を多く含みます。また、大豆の栄養を取り入れ、ゴボウの風味もよく、素晴らしい一品です。身近な食材を上手に組み合わせることで、「食」と「健康」をより豊かにするというメッセージを感じます。

甌島



'09お魚料理コンクールレシピ集

「'09お魚料理コンクールレシピ集」の中から今回は、甌島漁業協同組合長賞作品と川内地区栄養士会長賞作品をご紹介します。



9月22日(水)、大小路町の国道3号で、川内大綱引がありました。使われた綱は同日の早朝から実行委員会をはじめ、地元の高校生や自衛隊員ら約1,400人で練り上げたもの。本番では、一番太

鼓の音を合図に上方・下方に分かれた約3,000人の男衆が綱を引き合い、今年は下方の圧勝で終わりました。また、大綱引の前には市民綱も行われ、家族連れでの参加者でにぎわいました。

綱の長さ365m・直径40cm・重さ6トン
男衆約3000人が激突!! 川内大綱引



尺八・ギター・ピアノの共演

10月2日(土)、薩摩国分寺跡史跡公園で、第13回薩摩国分寺秋の夕べが開催されました。「俵踊り・松島節踊り」(祁答院)や「棒踊・鎌踊」(東郷)といった郷土芸能の披露をはじめ、鹿児島実業高等学校書道部による「薩摩川内市民の絆」をテーマにした書道パフォーマンスがありました。このほか、



会場を幻想的に染め上げる
キャンドルアート

世界各国で音楽の壁を超えた演奏活動を行う尺八奏者 ジョン・海山・ネプチューン氏と日本屈指のギタリスト直居隆雄氏、ピアノ奏者の松本圭使氏(木場茶屋町出身)とのジャズ共演もありました。訪れた約3,000人の観客からは多彩な演出の数々に大きな拍手が送られました。*アメリカ音楽の一種類



垣根を越えて
芸術・文化の競演