



# '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、薩摩川内市食生活改善推進員協議会長賞作品と鹿児島純心女子大学長賞作品をご紹介します。

**材料（4人分）**

もち米 ..... 3合  
 アオリイカ ..... 100g  
 カンパチ切り身 ..... 15g×8  
 ④ 醤油 ..... 1/2カップ  
 「みりん ..... 1/2カップ  
 竹の皮 ..... 8枚  
 ⑤ 醤油 ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ2  
 かつおだし ..... 3合  
 あおさのり(乾燥) ..... 5g  
 サラダ油 ..... 小2



**作り方**

- ① カンパチ切り身は、④に1時間ほどつけておく。
- ② アオリイカは1cm角に切る。もち米は1時間水につけておく。
- ③ 竹の皮は水につけてもどしておく。
- ④ ⑤を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、1cm角に切ったアオリイカを入れ火を通す。イカに火が通ったら、もち米を入れ、表面が白くなるまで炒め、④を加え水分がなくなったら火から下ろす。
- ⑥ ①のカンパチを⑤のもち米で包むようにし、水でもどした竹の皮で包む。
- ⑦ せいろで40分間蒸す。

審査員から一言

鹿児島の魚の中でもイカを使い、もち米と混ぜて竹の皮で包んで蒸すというアイデア、発想がたまらない魅力!! 加えて味もとてもおいしく二度びっくりでした。もう少し小さい包みにしたらいろいろ使えると思います。

**材料（4人分）**

アジ ..... 大2匹(小6匹)  
 ショウガ汁 ..... 小さじ1  
 醤油(薄口) ..... 小さじ1  
 酒 ..... 小さじ1  
 マカロニ ..... 100g  
 塩 ..... 小さじ1/5  
 コショウ ..... 少々  
 ブロッコリー ..... 80g  
 ジャガイモ ..... 70g  
 ニンジン ..... 5g  
 チーズ ..... 100g  
 油 ..... 小さじ1  
 ⑥ ホワイトソース  
 タマネギ ..... 80g  
 薄力粉 ..... 40g  
 牛乳 ..... 400cc  
 コンソメスープ ..... 100cc  
 バター ..... 40g  
 塩 ..... 小さじ2/5  
 コショウ ..... 少々



**作り方**

- ① アジを3枚におろして、魚の中骨はとる。身は一口大に切り、ショウガ汁・醤油(薄口)・酒につけて下味を付ける。
- ② マカロニを下ゆでし、ゆであがったら塩・コショウする。
- ③ ブロッコリーは、小房に分けてゆでし、ジャガイモは薄切りにして、細切りする。
- ④ ニンジンは、花形に形を作り、薄く切る。
- ⑤ フライパンを熱し、油をひいたらアジを表面が「カリッ」となるまで焼く。
- ⑥ ホワイトソースを作る。薄く切ったタマネギをバターで白くなるまで炒め、薄力粉を加えて混ぜる。牛乳とコンソメスープを加え、塩・コショウで味を付けて少し熱を加える。
- ⑦ ⑥の中に、アジ・マカロニ・ブロッコリー・ジャガイモを加えて混ぜる(ブロッコリーは小房を半分は切っておく)。
- ⑧ ⑦を器に盛る(ブロッコリーとニンジンは上に盛り付ける)。
- ⑨ チーズをのせて、200℃のオーブンで約10分焼く。

審査員から一言

子どもたちの大好きなグラタンに魚を使い、また、野菜もバランスよく取り入れ和洋折衷にした点など、とても素晴らしいですね。

## 催し

### 川内歴史資料館・川内まごころ文学館 無料開館

川内歴史資料館・川内まごころ文学館を、次の日に無料で開館します。

【時】11月2日(日)・3日(月) 9時～17時  
 \*入館は16時30分まで

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社

▼川内歴史資料館  
 川内まごころ文学館  
 ④(20) 2344

▼川内まごころ文学館  
 ④(25) 5580

### 川内歴史資料館 「お正月あそび」

川内歴史資料館では、無料開館中に「お正月あそび」を実施します。この機会にぜひ、昔ながらのお正月の遊びを楽しんでみませんか。

【時】11月2日(日)・3日(月) 10時～16時

【所】川内歴史資料館 研修室

【内容】すくろく・カルタ・羽子板などを準備しています。

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(川内歴史資料館内)  
 ④(20) 2344

## 名作シネマ上映会 新春特別上映

時	上映作品
1/3(月) 14:00 15:45	「男はつらいよ 寅次郎真実一路」(昭和59年・松竹) 原作・監督:山田洋次 出演:渥美清、倍賞千恵子、大原麗子、美保純ほか

\*整理券を13:00から配付します。  
 \*開場は13:30から

【所】川内まごころ文学館 多目的映像ホール

【定員】先着102人

\*定員を超えた場合は入場できません。ご了承ください。

【入場料】無料(多目的映像ホールのみ)

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(川内まごころ文学館内) ④(25) 5580

## 市民星空観望会 「冬の星空観望月間」

冬は空気が澄み切って、星空の美しい季節です。オリオン座の大星雲やすばる星団など、冬の星空を大型天体望遠鏡で観察してみませんか。

【時】11月1日(土)～30日(日) 18時30分～21時

\*17日(月)、24日(月)は休館日



## 募 集

「まちづくり塾」受講生

「男女共同参画」って何? そんな疑問をお持ちの方も、一緒に聞いてみませんか。気付きの中から見えてくる自分らしさを考えるチャンスです。

【申込締切】各講座実施日の1週間前まで

【申込方法】住所・氏名・希望講座名・連絡先を電話または電子メールでお知らせください。

【申込・問合せ】本庁コミュニケーション課男女共同参画G(内線4613)  
 sho-gender@city.satsunamendai.jp

## 日曜わくわく工作体験 「ミニプラネタリウム」

懐中電灯が一つあれば、おうちがプラネタリウムに大変身!

【時】11月9日(日) 13時～16時

【所】せんだい宇宙館

【内容】懐中電灯の灯りで投影するコンパクトなミニプラネタリウムを作ります。

【定員】先着25人 (申込不要)

【参加料】50円

\*1人1セットのみ

\*入館の方は免除

【入館料】

- 小・中学生 300円
- 高校生以上 500円

【問合せ】薩摩川内市民まちづくり公社(せんだい宇宙館内) ④(31) 4477



時	所	講座名	講師
1/15(土)	川内文化ホール	運命って変えられるのね	元ハートフル紫雲閣会長 知識友弘氏
1/23(日)	国際交流センター	基本に戻って考える、男女共同参画	北京JAC九州共同代表 三隅佳子氏 北京JAC九州共同代表 篠崎正美氏
1/29(土)	川内文化ホール	体験!心のコリを癒すコーチング～夢をカタチにするヒント～	コーチングトレーナー 森志保子氏
2/19(土)	川内文化ホール	愛ってなあに?～ココロとカラダを大切に～	鹿児島純心女子大学准教授 谷崎和代氏 鹿児島純心女子大学サークルS&I

\*時間は各 14:00～16:00

【対象】男女問わず、どなたでも参加できます。興味のある講座のみの受講もできます。

【定員】各講座50人程度

【受講料】無料

【託児】無料(小学生まで)

\*事前予約が必要です。

講座名	受講日時	内容	対象	定員	受講料	準備するもの	申込方法
木造建築講座	1/15～3/26の隔週土曜日(全6回) 9:00～12:00	大工の基礎技術実習	中学・高校生以上で大工に興味のある方	先着10人	18,000円(材料を含む)	大工道具(のこぎりのみなど)	電話 (先着順、1/11(火)まで)
起業支援セミナー	1/25～2/15の毎週火曜日(全4回) 19:00～21:00	起業準備に必要な知識と演習	将来起業化やNPO結成を目指している方	先着20人	無料	筆記用具	(先着順、1/11(火)まで)

\*申込受付時間は9時～17時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)