

今回の食材



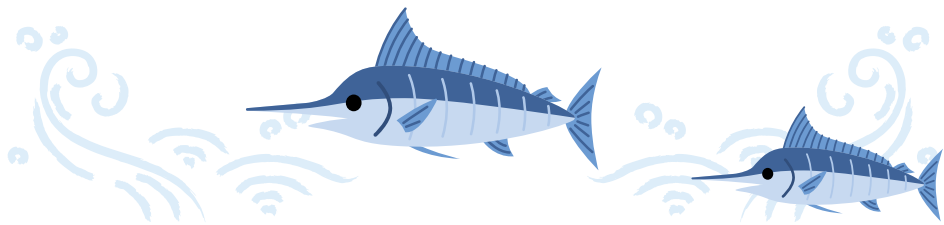
品 名 …… バショウカジキ

県内の産地 … 西薩地区
甑島

旬 …… 9～11月

栄養素 …… たんぱく質、
ビタミンD、
亜鉛

バショウカジキは大きな背びれが芭蕉の葉に似ていることから名付けられました。鹿児島県では秋の訪れを告げる魚として「秋太郎」と呼ばれ、親しまれています。身は淡紅色でクセが少なく、お刺身やソテー、煮魚など幅広い料理に適しています。高たんぱく・低脂肪で DHA や EPA といったオメガ 3 脂肪酸を多く含み、血液をサラサラに保ちます。さらに、ビタミン D、亜鉛などの栄養素も含まれ骨の健康や免疫力の維持に役立ちます。今回は秋太郎をコンフィに仕上げます。オレイン酸が豊富なオリーブオイルを使うことで塩分控えめでも美味しく食べられます。



瀬戸口 久美子

社会医療法人緑泉会 米盛病院 栄養課主任 管理栄養士
患者さんと関わりながら地域性のある料理の作り方を知ることが日々の楽しみです。SNS を利用して、下味冷凍や作り置きのお腕を上げようと奮闘中です。

「鹿児島を味わう 秋太郎のコシフィ」



(栄養価)	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	12.7g
糖質	42.6g
塩分	0.7g

(材料) 2人分



- ・バショウカジキ …… 2切 (80g 程度)
- ・塩 …… 1g
- ・さつまいも …… 中1本
- ・まいたけ …… 100g
- ・生しいたけ …… 6 枚
- ・ミニトマト …… 6 個
- ・黄パプリカ …… 1/2 個
- ・オリーブオイル …… 400cc
- ・にんにく …… 2 片
- ・ローズマリー …… 1 枝

調理・食べる時のポイント

- ・ローリエなどのハーブ類や、鷹の爪を入れるとより味わい深くなります。
- ・残ったオイルは炒め物や Pasta に使くと美味しく食べられます。
- ・食材はじゃがいもや根菜類などでも代用できます。

(作り方)

①バショウカジキは塩を振り5分程置き、水分を拭き取る。



②にんにくは皮をむき潰す。

③さつまいもは輪切り、生しいたけは半分、黄パプリカは縦 1/6 に切る。まいたけは手でほぐす。

④鍋ににんにく、ローズマリー、③の食材とヘタを取ったミニトマト、最後にバショウカジキを入れる。

⑤④にオリーブオイルを入れる。(食材が浸かる程度)



⑥中火にかけフツフツと煮立ったら弱火にして 20 分程煮る。

⑦具材に火が通ったら皿に盛り完成。



完成!