



■ 今月のピックアップ食材

**オリーブハマチ** ～県魚・ハマチと県花県木・オリーブのコラボ～



ハマチは成長とともに呼び名が変わる「出世魚」です。その養殖は、90年以上の歴史があり、県魚として親しまれています。そんなハマチの中でも、オリーブ葉の粉末を添加した飼料を、一定期間与えて飼育したものが「オリーブハマチ」です。酸化・変色しにくい肉質に、さっぱりとした脂と適度な歯ごたえが魅力です。

東かがわ市、さぬき市、高松市、直島町で養殖され、今年も9月中下旬から1月初旬にかけて、県内外へ広く出荷されています。

寿司や刺身のほか、しゃぶしゃぶなど様々なメニューで味わってください。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

■ : 旬(最盛期) □ : 出回り時期

■ オススメ! 旬のおさかな簡単レシピ

**オリーブハマチのニンニクステーキ**



**材料 (2人分)**

- ・オリーブハマチ (またはブリ) 切り身 2切
- ・タマネギ 1/2 個
- ・にんにく 1片
- ・バジル (または大葉) 2枚
- ・大根 1/8 本
- ・オリーブオイル、サラダ油 少々
- ・砂糖 10g
- ・みりん 小さじ 4
- ・日本酒 (料理酒) 少々
- ・濃口醤油 小さじ 1 1/2
- ・たまり (刺身) 醤油 小さじ 2 1/2

タレ

**作りかた**

- ①ハマチは両面をかるく塩をして、20分ほどおく。
- ②玉ねぎはみじん切り、にんにくは薄切り、バジルは細切りにする。大根はおろす。
- ③タレをつくる。みりん、酒を小鍋に入れ、火にかけてアルコールをとばす。砂糖、醤油を加えてひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ハマチの水分を、酒を含ませたキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、ブリを入れ両面に焦げ目がつく程度に焼く。キッチンペーパーの上に取り出す。
- ⑥フライパンの油をふき取り、オリーブオイルを入れ、タマネギを炒める。あめ色になったらニンニクを加えて炒める。
- ⑦⑥にタレを加えハマチを入れて、弱火にし、お玉でタレをかけながら仕上げる。
- ⑧ハマチを皿に取り、タレをかけて、大根おろしをたっぷりのせてバジルを上に乗ける。

# タコの失敗しない茹で方



## 作りかた

- ①鍋にタコがゆったりつかるくらいのお湯を沸かす。目安は、1kg位のタコで約4ℓ。
- ②タコは塩をたっぷり振って、もみ洗いする。出てきたぬめりをしっかりと洗い流す。
- ③足の付け根部分に切れ目を入れ、火が通りやすくする。
- ④沸騰した鍋に、塩を軽くひとつまみと薄口醤油を少々入れ、タコを沸騰させないように茹でる。1kg位のタコであれば、5分程で引上げ、氷水にさらして粗熱を取る。
- ⑤うすく切ったタコは、そのまま刺身にしたり、サラダやカルパッチョで味わう。

# ゲタ（シタビラメ）のムニエル



## 材料（2人分）

- ・ゲタ 2切
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 少々
- ・オリーブオイル 少々
- ・バター 10g
- ・みりん 大さじ1
- ・日本酒（料理酒） 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・レモン 1/4個
- ・アスパラガス・パプリカ 適量
- ・レタス・ブロッコリー 適量

## 作りかた

- ①ゲタのウロコを取り、裏側にして頭から包丁を入れ、皮一枚を残し頭を持って皮を剥ぐ。
- ②酒（分量外）を振りかけ、塩こしょうをして薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、皮を剥いだ方を下にして、ゲタを焼いていく。
- ④ゲタの両面が焼ければ弱火にしてバターを入れる。一緒にアスパラガス・パプリカを入れ香りをつけていく。
- ⑤皿のレタスの上にゲタを盛りつけ、残ったタレに酒、みりん、濃口醤油を入れひと煮立ちさせソースを作りゲタにかける。
- ⑥お好みで野菜を添え、レモンを添えて出来上がり。

【レシピ提供：友澤 敏雄 氏、さぬき海の幸販売促進協議会】

食材	11月	12月	1月	2月	3月
レタス					
ブロッコリー					
金時ニンジン					
まんば					
キャベツ					
キウイフルーツ					
イチゴ					

食材	11月	12月	1月	2月	3月
小原紅早生					
レモン					
ゲタ(シタビラメ)					
ノリ					
牡蠣					
クロダイ(チヌ)					
タチガイ(タイラギ)					