



こくさんのうりんすいさんぶつとうはんろたようかきんきゅうたいさく
9月は農林水産省の「国産農林水産物等販路多様化緊急対策
事業」の一環として鹿児島県から間八、福井県から鯖を無償で提
供していただきました。そのレシピをご紹介します。

間八の竜田揚げ（4人分）

〔材料〕

	間八の切身（60g）	・・・4枚
A	しょうが	・・・5gくらい・・・すりおろす
	酒	・・・大さじ1
	みりん	・・・大さじ1
	しょうゆ	・・・大さじ1
	片栗粉	・・・大さじ5
	揚げ油	・・・適量



〔作り方〕

- 1 間八は、Aで下味をつける。30分くらい下味をつける。
- 2 水気を切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。

間八のみそ焼き（4人分）

〔材料〕

	間八の切身（60g）	・・・4枚
A	酒	・・・小さじ2
	しょうゆ	・・・小さじ1/2
B	白みそ	・・・大さじ2弱
	三温糖	・・・大さじ2
	みりん	・・・小さじ1
	酒	・・・小さじ2
	しょうが	・・・3gくらい・・・すりおろす
	唐辛子（輪切り又は粉）	・・・適量
	水	・・・大さじ2



〔作り方〕

- 1 間八は、Aで下味をつける。30分くらい下味をつけて焼く。
- 2 Bを鍋に入れ、沸騰したら弱火で煮詰める。
- 3 1の間八に2のみそだれをかけて仕上げる。

鱈の西京みそだれ（5人分）

〔材料〕

鱈の角切り・・・350g
酒・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・30g
揚げ油・・・適量

A { 西京みそ・・・大さじ2
三温糖・・・大さじ2
みりん・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
片栗粉・・・小さじ1/3
水・・・大さじ2



〔作り方〕

- 1 鱈は酒としょうゆで下味をつける。
- 2 1に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 Aの調味料を鍋に入れ、加熱して混ぜ合わせる。
- 4 2の鱈と3のみそだれと合わせて仕上げる。