



養殖生産量日本トップクラス！
市内では桜島・竜ヶ水で養殖

カンパチ

東北地方以南の温暖な海に生息するアジ科の回遊魚。背面から見ると、眉間の模様が「八」の字に見えることから「間八」と名づけられたといえます。鹿児島湾では温暖な気候を利用し、養殖が盛んに行われています。

●保存方法

水気をしっかり拭き取ってから、切り身を1枚ずつラップに包んで冷蔵、または冷凍する。また冷凍したものは、使用前に自然解凍するとよいでしょう。

切り身は淡いピンク色で、
透明感があるものが良い

うま味をそのまま召し上がれ

目安 20分 カンパチの しゃぶしゃぶ

材料 (4人分)

カンパチ…………… 400g	〈薬味・タレ〉
昆布(だし用)… 5cm	葉ネギ
大根…………… 1本	大根おろし
ニンジン………… 1本	おろしショウガ
ミズナ…………… 2束	ポン酢
カイワレ大根	ごまだれ
…………… 1パック	梅肉
ホウレンソウ… 1束	
白ネギ…………… 1本	
シメジ…………… 1袋	
シイタケ………… 1袋	



【作り方】

- 1 カンパチをスライスして、皿に並べる。鍋に水をはり、昆布を入れてだしをとる。
- 2 Aの大根、ニンジンは5~6cmの千切りに、ミズナ、カイワレ大根は5~6cmに切りそろえ、Bの野菜はなべ物用の大きさに切ってA・B別々に盛る。
- 3 薬味に刻んだ葉ネギと大根おろしを準備し、好みのタレにあわせる。
- 4 鍋を火にかけ沸騰する前に昆布は取り出す。

食べ方

Bの野菜をだし汁で煮込みながら、カンパチをそのなかでサッと泳がせ、タレに付けていただきます。Aの野菜を巻いた食べ方も楽しんで。

目安 20分 お家でレストランメニュー カンパチのタルタル



材料 (4人分)

カンパチ…………… 100g
エビ…………… 30g
タマネギ…………… 1/4個
キュウリ…………… 1/4本
葉ネギ…………… 2本
マヨネーズ………… 50g
濃口しょうゆ
…………… 小さじ1
塩・コショウ… 少々
〈ソース〉
マヨネーズ2：ケチャップ1

【作り方】

- 1 カンパチ、エビを5mm角に切りそろえる。
- 2 タマネギ、キュウリを①と同じ大きさに切り、塩(分量外)をふって5分ほど置く。
- 3 ①と②それぞれ水分をキッチンペーパーでよく取りボールに入れ、小口切りにした葉ネギを加えAで味をととのえる。
- 4 皿に型(紙コップを切って代用できます)を置いて③を流し込む。型を外しソースを格子目に絞る。



食育MEMO

白ネギ

旬：11月～2月 主な産地：吉野地域

昔から薬効成分のある野菜として知られ、魚や肉の臭い消しにも使われます。長く水にさらしてしまうとその効力が薄れてしまうため、生で刻んでしばらく空気に触れさせてから使う方が、優れた薬効を発揮します。保存の際、土に埋めておくとうちがよくなります。

