



## 月夜にきらめく錦江湾の「海のしずく」 キビナゴの刺し身

### 材料(4人分)

キビナゴ ----- 300g  
 酢みそ  
 白みそ ----- 大さじ2  
 酢 ----- 大さじ2  
 だし汁 ----- 大さじ2  
 砂糖 ----- 大さじ2  
 練りがらし ----- 少々

### 作り方

- 1 酢みそを作る。
- 2 キビナゴは手で頭を取り、指を中骨に沿って尾の方へ動かしながら身を開き、尾を残して中骨を取り除いたら、塩水(分量外)でさっと洗いザルに取る。
- 3 キビナゴを器にきれいに並べ、別の器に酢みそを入れて添える。



## スタミナチャンピオン！ ニガウリの生節和え

※鹿児島ではニガウリのことを「にがごり」「にがごい」とも呼ばれています

### 材料(4人分)

ニガウリ ----- 160g  
 生節 ----- 40g  
 薄口しょうゆ ----- 9g

### 作り方

- 1 ニガウリは縦2つに切り、種を除き斜め薄切りにする。
- 2 熱湯に塩(分量外)を入れ、ニガウリをさっとゆがいて冷水にとる。
- 3 ニガウリを絞る、生節とあえ、薄口しょうゆで味付けする。



## MEMO キビナゴ

鹿児島島の郷土料理の定番の魚といえば、キビナゴ！傷みやすいキビナゴを刺し身で食べられるのは、漁獲地ならではの食べ方です。骨も細く、そのまま焼いて丸ごと食べられるのでカルシウムもとることができます。また、月夜にきらめくことから「海のしずく」といわれます。

### キビナゴの手開き



**頭を折ってはらわたを取る**  
 ①頭を背から腹の方へ向かってポキッと折り、はらわたも一緒に取る(尾へ向かってスルスルと引いていくと簡単に取れます)。②流水でさっと洗う。

### 腹をしごいて骨をはがす

①中骨に沿って、親指の爪で上身と骨の間をはがしながら腹を開いていく。②下身も同じ要領ではがす。



### 骨を身から取る

尾に近いところで、背骨の部分指で折り、頭の方へ向かって骨を身からはずすようにひっぱっていく。

## MEMO 知っておきたい！食材のあくぬき

あくとは…食材の中に含まれる渋味、苦味、えく味は切り口の黒ずみなどの原因になるものです。また、「あく」の中にはけっ石などの原因になるシュウ酸など、体に害を及ぼす成分も含まれています。しっかりあく抜きすることで、見た目もきれいになり味も引き立ちます。

### 青菜のあく抜き



たっぷりの熱湯に塩少々入れ、茎→葉の順に入れて、茎の部分が軟らかくなったら葉を入れます。はして返しながらさっとゆで、冷水に取って手早く冷まし水気を絞みましょう。電子レンジを使用した場合も同様に冷水に放水気を切りましょう。

※ホウレン草に含まれるビタミンCは水溶性で熱にも弱いので、短時間で加熱することが大切です

### 根菜類のあく抜き



切ったらすぐにたっぷりの水にさらし、5分ほど置いてあくを抜きます。色を白くきれいに仕上げたい場合は、水2カップに対して酢大さじ1を加えた酢水にさらしましょう。

### ナスのあく抜き



切ったらすぐに水(塩水)に漬けて、あくを抜きます。または、水にさらさずに切り口に塩を振り、出てきた水分をふき取ります。こうすれば油ハネを防ぐこともできます。

### こんにゃくのあく抜き



こんにゃくの臭みを取るには、こんにゃくに塩を付け、もみまます。沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら取り出し水気を切ります。