食の時記 まくらざき味探訪

カツオのキャベツ巻き

野菜を多く摂りたいときや、お客さんが来た時によく作る一品です。
春キャベツの時期は、さらにおいしくいただけると思います。

立石 博子さん（80・東本町）

●材料

カツオ	200グラム
キャベツ	5枚
カイワレ	1パック
パプリカ	大1/2個
アボカド（きゅうりでも可）	1個
青じそ	5～7枚
濃口しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
しょうが	適量
にんにく	適量
みりん	少々

●作り方

①しょうがとにんにくをすりおろし、濃口しょうゆ、酢、みりんと混ぜ合わせ、つけダレを作る。
②キャベツは芯を取り、塩をひとつまみ入れた鍋で2～3分ゆがく。
③パプリカ、アボカドは細めのひょうし切りにする。カツオは長さ9ミリ位に切り、1ミリ角に切り分ける。
④②のキャベツの上に青じそを乗せ、その上にカツオ、パプリカ、アボカド、カイワレを乗せていき、巻く。
⑤④を斜め切りにして皿に盛り付けたら出来上がり。

日本料理の「匠」 木浦信敏氏直伝

おだし活用術

レタス煮浸し

【材料（4人前）】
- 鰹だし ―― 400cc
- 薄口醤油 ―― 40cc
- みりん ―― 40cc
- レタス ―― 1個
- 薄揚げ ―― 1枚

【作り方】
①レタスは大きめにちぎり、薄揚げは縦半分に切ってから、5ミリ幅に切る。
②鰹だし、薄口醤油、みりんで合わせだしを作る。
③合わせだしに薄揚げを入れ、ひと煮立ちさせたらレタスを加え、強火で30秒ほど煮て出来上がり。

◎ポイント＝レタスを入れたら煮すぎないこと（シャキシャキの食感が残るように）。

【再現料理人（食生活改善推進員）からのアドバイス】
私たち食生活改善推進員は「1日野菜350グラム食べましょう」をモットーに、普及啓発に努めています。
今回のレタスを使った煮浸しは、あまり聞いたことがなく、初チャレンジでした。
熱いおだしにレタスを入れるだけで、生食とは違った食感でした。
これからの暑い時期は、冷やして食べても、おいしくいただけると思います。
ぜひ1度お試しください。

今月の再現料理人
板敷 いつよさん（板敷本町）

星蹴コンカツINFO vol.04

問合せ　コンカツプロジェクト協議会事務局（水産商工課内）　TEL72-1111・内線421

コンカツ商品ただいま開発中

枕崎＆稚内 高校生が共同開発で料理コンテスト挑戦へ

鹿児島水産高校と稚内高校の生徒による共同での新たなコンカツ商品（料理・製品）の開発が進められています。それぞれ本土の南北端に位置し、食材に恵まれている両市の持つ〝強み〟を生かし、共同開発で全国的な料理コンテスト「オレンジページ ジュニア料理選手権」での入賞を目指しています。

3年生の料理開発メンバー。左から小湊康生さん、田原知輝さん、寺口純磨さん、中原弘喜さん

完成間近！かつおのばくだんコロッケ

「コンテストでは最高賞を狙います。食材を上手くコラボさせた料理を開発したいです」こう話すのは、鹿児島水産高校食品工学科3年の小湊康生さん。同校では、3年生4名と2年生6名がそれぞれコンカツ料理・製品の開発に取り組んでいます。3年生は今年2月からコンテストに出品する料理の開発を始め、いよいよ完成間近となっています。料理名は「かつおのばくだんコロッケ」。本市のカツオと稚内市の「勇知いも」を融合したメンチコロッケです。

試作中の「かつおのばくだんコロッケ」

「勇知いも」は、冬期間に雪氷貯蔵施設で保管され、春には果物並みの糖度となることから〝幻のじゃがいも〟とも言われ、飲食店や菓子店からも注目を集めている食材です。

稚内で試作品販売へ

稚内市で8月27日から2日間にわたり開催される「最北端・食マルシェ」に、鹿児島水産高校から3名の生徒が参加し、試作品を販売する予定です。中原弘喜さん（食品工学科3年）は、「稚内市で反応を確かめ、稚内の高校生との交流も深めながら商品に磨きをかけたい」と意気込みます。

高校生による交流が進むことで、友好都市である本市と稚内市の交流の幅が大きく広がることが期待されます。どんな商品が完成するのか、今後の取組に注目です。

わがえだいのことばをのごそう

～地元言葉は歴史、文化、観光資源！拾い集めて皆で活かそう！～

枕崎の地元言葉の伝道師"ちゃんサネ"さんが「枕崎の言葉」を後世に残すため、さまざまな言葉を皆さんに伝授します。
※言い方は地域によって異なりますので、あらかじめご了承ください。

テーマ「からだ」の枕崎弁とことわざ

今給黎正人さんが編さんした「枕崎のことわざ」より、先月紹介した「からだ」の言葉が含まれているものを観てみよう。

五っ子は足形（あっがた）づい憎っか
育ち盛りで言うこっづきかんごっなった五歳児、どんなところに足跡を残したのか。

うどもんの皮ひっ剥げ
面の皮をひっ剥いでやりたいほど横着で鉄面皮な奴のこと、うどもんは「おどもん」とも言う。

勝手耳（みん）
都合の良いことだけ聞こえる重宝な耳の持ち主。

「みんのは」づい笑るた
「みんのは」はみんちゃば（耳たぶ）のことで、嬉しさのあまり満面の笑みになること。喜色満面。

親ん臑（すん）かじい
いくつになっても自活できず親の厄介になること。

向脛（むかすね）かい火が出っ
子育てには思わぬお金が出ていくもので、親は子どもを一人前にしようと向脛から火が出るほど一生懸命に働くということ。

義理（ぎい）と張（は）いなら生爪おこし
義理と人情を果たすためには生爪を剥がすような痛みにも耐えなければならない。

爪んづき灯とぼし
爪の先に灯を点すような貧乏やケチの例え。

名だか骨だか
有名な割に値打ちがないこと、期待はずれ、見かけ倒し。

腹でせかん子は胸でせっ
自分の腹を痛めずに生んだ子どもは、その分だけ気づかいや心配が多いものだ。

人ん口にゃ戸はたてられん
戸をたてると言うものでしたなあ、閉めることを。内緒と言って人の口を封じるのは難しいもの。

ぶるっつがはっかしか
「ぶるっつ」は後頭部のこと。お祝いなどに招待されて予想外のもてなしを受けたので御祝儀のお金が少なかったことを恐縮している様子。

欲の股んつん漏い
欲張り過ぎで指の股から水が漏れるように家運が傾く。

眼すい鼻すい
年をとると体にもしまりが無くなって、格別悪いところもないのに涙や鼻汁が出やすくなる（老化現象？）。
おもしろかですなあ、昔の言いざまってものは。

◎方言に関する情報をお持ちの方は、ちゃんサネにご連絡ください。
TEL080-5493-8218、メール=kuni92@hotmail.com