



タコ・マダイ アカモク

地元の「漁師めし」レシピ ④

大崎上島は、潮の流れが良く、鯛の餌となるプランクトンや小魚が豊富な好漁場。身の締まり・味わい共に最高の食材となっている地元の「漁師めし」を紹介します。

協力／大崎内浦漁業協同組合
(広島県豊田郡大崎上島町中野4930-21 ☎0846-64-4217)



【ひとロメモ】冷凍のたこを使うとぬめりが取れやすく、身も柔らかくなります。

【材料】・たこ…約200g・じゃがいも…2個・にんにく…2かけ
・オリーブオイル…約140g・塩こしょう…適量・たかのつめ…1本
・ハーブ(タイムなど・粉タイプ)…少々・バケット…お好みで
・パセリ…お好みで

やわらかくてプリプリたこが絶品! スペインの定番小皿料理

たことじゃがいものアヒージョ

【作り方】

- ①たこは塩もみしてぬめりを取り、一口大に切る。
(ゆでだこでも可)
- ②じゃがいもは皮をむき、一口大に切りゆでる。
※竹串がささるくらいの少し固め
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④小さな鍋または小さめのフライパンに、
オリーブオイル・にんにく・たかのつめを入れ
弱火にかける。
- ⑤ぐつぐつしてきたら、たこを入れ、火が通ったら
じゃがいもを入れる。
- ⑥全体的に火が通ったら、塩こしょうをふり、
ハーブも入れる。
器に入れ、お好みでバケットを添える。

ここがポイント!

たこの色が変わったところが
火が通ったタイミングです。



サクサク、フワフワ! 鯛の旨みがギュッと詰まった逸品!!

鯛フライ

おすすめ
包丁を使わず
キッチンバサミで
カットしてもOK

【材料】・マダイ…2匹・小麦粉…適量・卵…適量
・パン粉…適量・塩こしょう…適量・油…適量

【作り方】

- ①タイを3枚におろす。
- ②おろしたタイを中骨を抜くか中骨をよけて切った後、
一口大に切る。
- ③切り身に塩こしょうをふる。
- ④小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤180℃の油であげる。



【ひとロメモ】小麦粉にカレー粉、またはパン粉
に乾燥バジルを混ぜて、味変も楽しめます。

【ひとロメモ】だし醤油の代わりにポン酢を
使うとさっぱりした味わいになります。



海のスーパーフード! 混ぜるだけで簡単!
3種のネバネバ食材で元気もりもり丼!!

あかもく丼

おすすめ
キムチや韓国海苔を
加えて韓国風に
アレンジもおすすめ!

【材料】

- ・ご飯…1膳・あかもく…20〜30g(お好みで)
- ・納豆…1/2パック・オクラ…1本・卵黄…1個
- ・刻みネギ…適量・だし醤油…適量

【作り方】

- ①オクラはさっと塩ゆでし、小口切りにする。
- ②丼に温かいご飯を盛り、あかもく・納豆・オクラ・刻みネギをのせる。
- ③中央に卵黄を落とし、仕上げにだし醤油をかける。



漁師逸品! 中村さんの
「あかもく」

水溶性植物繊維、フコイダンの量が多く栄養素満点の海藻「あかもく」。大崎上島の漁師さんが天然のあかもくを手摘みし丹精込めて加工した逸品です。大崎上島の海と太陽の恵みをたっぷりと含んだ「中村さんのあかもく」は「中村さんホームページ」で購入できます。



観光漁船

広島県観光漁業協議会

「黄色い旗」が目印! 釣り・体験漁業のことなら、ベテラン船頭が揃う「黄色い旗の観光漁船」へ

広島県観光漁業協議会

〒730-0051 広島市中区大手町2丁目9-6 水産会館6階 (公財)広島県漁業振興基金内

☎(082) 541-1085

黄色い旗の観光漁船

検索