

かごしま お魚 再発見

キビナゴ

キビナゴの刺身の作り方



キビナゴといえば、花びらのようにきれいなならべられた刺身が定番。でも、外で食べればそれなりの値段がしますよね。キビナゴの刺身を安く、たくさん食べたいと思いませんか？

丸のままパックづめされたキビナゴは安価で手に入ります。新鮮なものを購入し、自分で刺身を作りましょう。方法はいたつ

て簡単。包丁もいりません。作るうちにだんだん上手になっていくので楽しいですよ。ぜひ親子でチャレンジしてみてください。

日本広しといえども、キビナゴの刺身が食べられる地域は限られています。鮮度が命の魚。目の前の海でたくさんとれる鹿児島ならではの味を楽しみましょう。

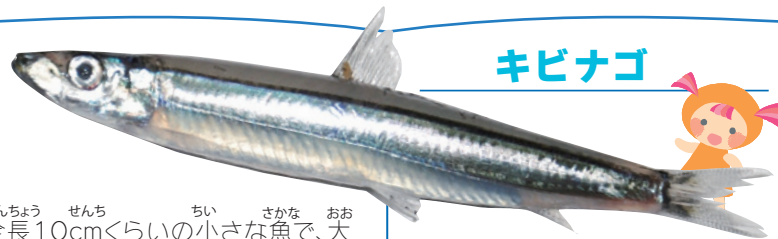
安くて簡単!

親子で作ろう
キビナゴのお刺身

見ても食べても楽しめるお魚がいっぱいいる鹿児島県。今回は「キビナゴ」のこと、鹿児島大学水産学部の大富先生に教えてもらいましょう。

キビナゴ
とっておきレシピ甌島の
漁師料理
「ぶう」

- 水1ℓに対して塩大さじ2杯程度の塩水を鍋でわかします。好みで唐辛子を少々。
- キビナゴを丸のまま数尾ずつ入れ、ぶうっと浮いてきたら箸でつまんで食べます。
- しゃぶしゃぶのような感じで、いくらでも食べられます。お試しあれ!



キビナゴ

わたしの手より
ちいさいわ!

ぜんちょう せんち ちい さかな おお
全長10cmくらいの小さな魚で、大
きな群れをつくって泳ぎます。「鹿児
島の魚」というイメージが強いです
が、南日本から東南アジア、遠くは



インド洋、紅海、アフリカの東海岸
まで、熱帯・亜熱帯の海に幅広く分
布しています。分類学的にはニシ
シ科の魚。わかりやすく言えばイワ
シの仲間です。

プロフィール

大富 潤(おおとみ じゅん):鹿児島大学水産学教授。6月(June)生まれの潤はエビの研究を最も得意とするAB(エービー)型。双子座+AB型という自称四重人格者だが、魚への愛は一途。ただし鯉は嫌い(阪神タイガースファンだから)。おいしい魚料理のある店に大富あり。お魚食べ隊長・大富潤は今日もどこかで魚を食べるすばらしさを伝える。[主な著書]『九州発 食べる地魚図鑑』(南方新社)『旬を味わう魚食ファイル』(南方新社)など。