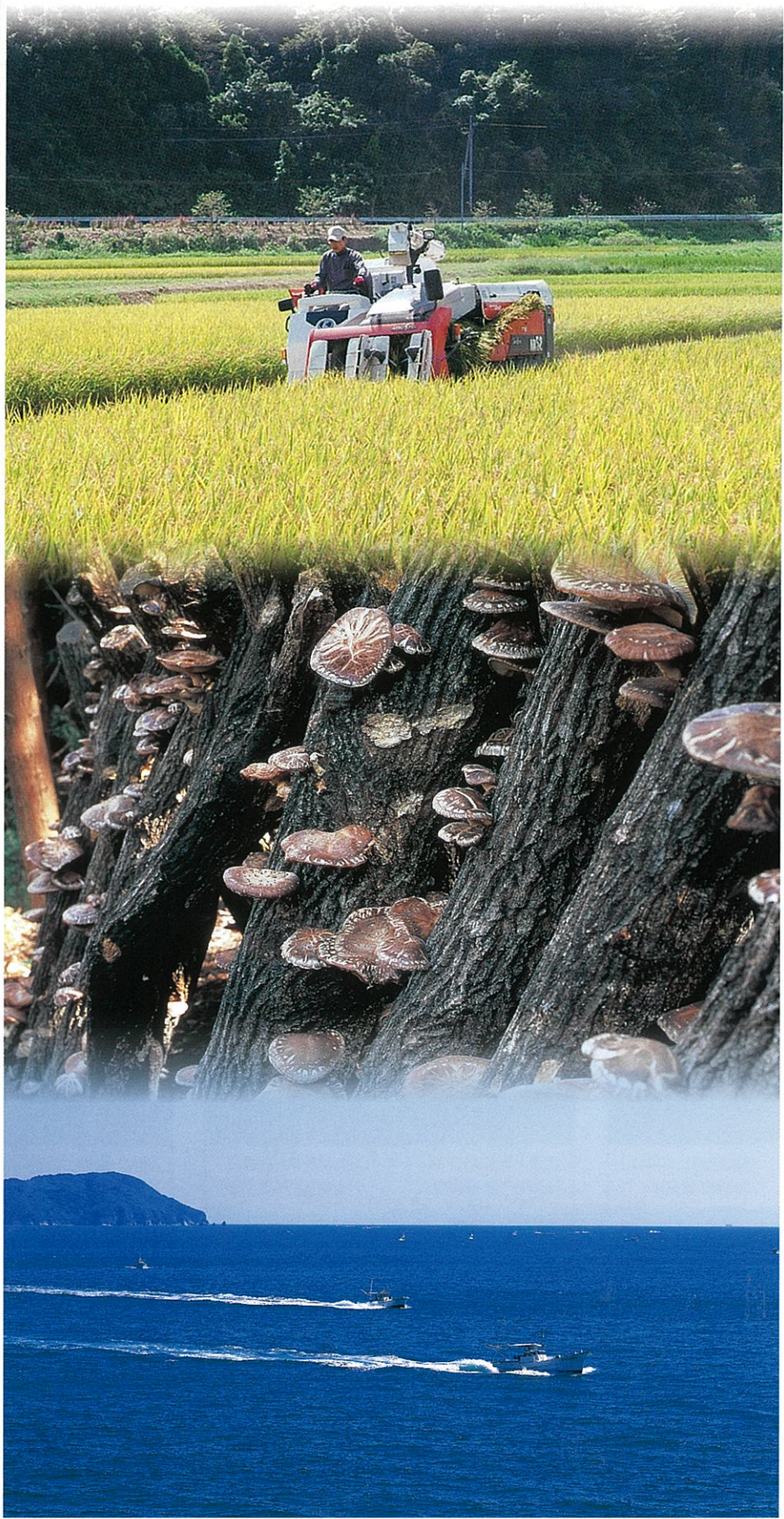


大分市の 農林水産物



大分市の主な農産物カレンダー

[illegible]

大分市の主な魚介類カレンダー

提供できる時期 品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ま あ じ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
い さ き						●	●	●	●			
関 あ じ ・ 関 さ ば	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ぶ り 類	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
ま だ い	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
た ち う お	●	●	●	●	●	●				●	●	●
む ろ あ じ 類	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
あ め た							●	●	●	●	●	
く ろ め	●	●	●									
さ ざ え	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
さ わ ら 類	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
す ず き 類	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ひ ら め			●	●	●	●	●					
か れ い 類			●	●	●	●	●					
か わ は ぎ					●	●	●	●	●	●	●	
こ う い か 類		●	●	●	●	●						
あ わ び 類	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
ま だ こ				●	●	●	●	●	●		●	●

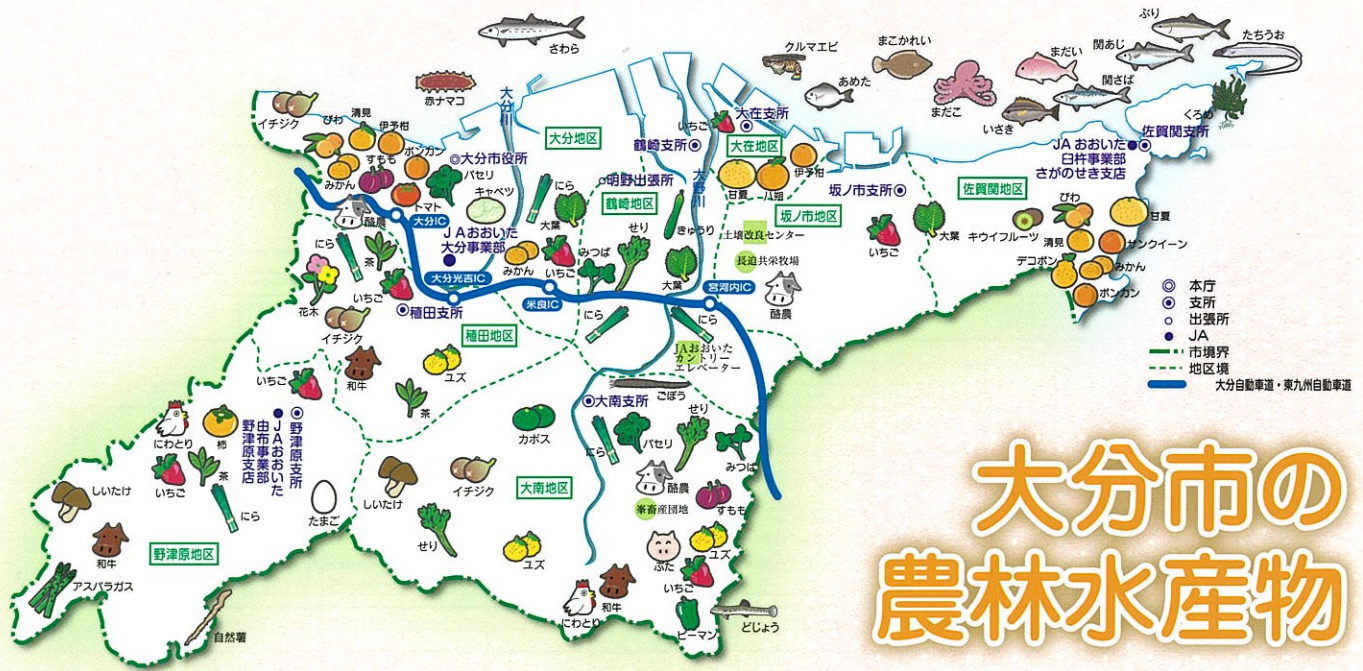
それぞれの産品の
旬の時期をご紹介します



I'm たかもん Oh!ta City



たかもも



大分市の農林水産物

① 米

主な生産地：市内全域



【品種】ヒノヒカリ、あきまさり 【栽培面積】 1,513ha
にこまるなど

【お届けできる時期】 通年 【生産量】 7,534t

【特徴】 大分産米の主流であるヒノヒカリは、コシヒカリと黄金晴との交配によりできた品種です。その特徴として艶があり粘りが強いことが挙げられます。

【栄養成分】 炭水化物、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維など。

【料理の紹介】 粥、寿司、せんべい、餅(もち)、団子(米粉)、ビーフン(米粉)

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 米センター ☎097-535-7005

大分県農協南部事業部 営農課 ☎0972-62-3761

大分県農協中西部事業部 庄内資材センター ☎097-582-3111

② きゅうり

主な生産地：高田、松岡、川添



【品種】 極光 【栽培面積】 1.3ha

【お届けできる時期】 10月中旬～6月下旬 【生産量】 65t

【特徴】 抜群の果色とテリ、食感はシャリツとした食味と日持ちの良さが特徴です。

【栄養成分】 きゅうりには、ビタミンC、カリウム、カロテンなどがバランスよく含まれています。

【料理の紹介】 きゅうりワサビ漬、きゅうりの酢の物

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

③ ミニトマト

主な生産地：高田



【品種】 サンチェリー-250 【栽培面積】 0.4ha

【お届けできる時期】 10月中旬～6月下旬 【生産量】 8t

【特徴】 糖度は、9～10度以上を維持し、適度の酸味があります。濃厚な味の中に爽やかな風味が味わえます。糖度も高く、緻密な肉質で食味が特にすぐれています。

【栄養成分】 ミニトマトには、ビタミンC・B₆・A、リコピン、カリウムなどが含まれています。

【料理の紹介】 ミニトマトの Pasta、ミニトマトのサラダ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

④ いちご

主な生産地：市内全域



【品種】 さがほのか 【栽培面積】 5.2ha

【お届けできる時期】 11月下旬～6月下旬 【生産量】 199t

【特徴】 ほのかな甘い香りと果肉の程よい硬さの食感があります。また、糖度が高く酸味が少ないため評判が良いです。外観は鮮やかな紅色で果肉と果心は白色で果実の香りが良いです。

【栄養成分】 いちごには、ビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸などが含まれています。

【料理の紹介】 いちごのムース、いちごのジャム

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑤ にら

主な生産地：滝尾、松岡、高田、川添、賀来、野津原



【品種】 スーパーグリーンベルト、タフボーイ 【栽培面積】 34.9ha

【お届けできる時期】 通年 【生産量】 1,693t

【特徴】 葉色は濃緑色で葉幅が広く、葉質は軟らかく肉厚です。また、香りが食欲をそそります。

【栄養成分】 にらは、ビタミンC・B₂、カロテン、カルシウム、カリウム、硫化アリルなどを含んだ緑黄色野菜です。

【料理の紹介】 にらグラタン、にらチヂミ、にら入り肉団子の中華スープ、にらのごま和え、元気にらだれ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑥ 大葉

主な生産地：滝尾、高田、明野、戸次、庄の原、稲田、坂ノ市



【品種】 大分大葉種 【栽培面積】 21ha

【お届けできる時期】 通年 【生産量】 571t

【特徴】 葉身の周辺はきれいな切れ込みと葉色の濃緑が組み合わさり色彩を引き立てます。また、味が良く、さわやかな香りが強いので食欲を促進します。

【栄養成分】 大葉は、ビタミンC・B₁・B₂、カルシウム、カロテン、カリウム、鉄などを含んだ緑黄色野菜です。

【料理の紹介】 大葉ジュース、大葉みそ、鶏肉の大葉巻き揚げ、大葉バーグ、ちくわ巻き

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑦ みつば

主な生産地：
明治、高田、松岡、戸次



【品種】先覚
【栽培面積】6.3ha
【お届けできる時期】
通年
【特徴】さわやかな香りとみずみずしい緑色が持ち味です。また、シャキッとした歯ごたえが味覚を引き立てます。
【栄養成分】みつばは、ビタミンC・K、カリウム、カロテン、鉄などを含んだ緑黄色野菜です。
【料理の紹介】みつばの豆乳寒天寄せ、みつばのフレークサラダ、みつばごはん、みつばのかき揚げ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑧ 水耕せり

主な生産地：明治、高田、
松岡、滝尾、戸次



【品種】—
【栽培面積】2.4ha
【お届けできる時期】
通年
【特徴】ほのかな香りとかなほろ苦さが親しまれています。また、シャキッとした歯ごたえがくせになります。
【栄養成分】せりは、カロテン、ビタミンC・B₆・K、鉄、カルシウム、葉酸などを含んだ緑黄食野菜です。
【料理の紹介】水耕せりの豚肉炒め、水耕せりのマリネ、水耕せりのかき揚げコーン入り、水耕せりのピザトースト

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑨ キャベツ

主な生産地：元町



【品種】早生2号・3号
【栽培面積】2.3ha
【お届けできる時期】
11月上旬～5月下旬
【特徴】葉がしっかりと巻かれていて葉色が濃緑でツヤ、ハリがあります。甘くておいしい寒玉、春キャベツを栽培しています。
【栄養成分】キャベツには、ビタミンC・K、葉酸、カルシウム、カリウムなどが含まれています。
【料理の紹介】キャベツ豚肉炒め、キャベツサラダ、キャベツパスタ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑩ パセリ

主な生産地：庄の原、
滝尾、高田、戸次



【品種】グランドパセリ
【栽培面積】1.6ha
【お届けできる時期】
10月下旬～6月下旬
【特徴】葉がカールしており、色は濃緑で鮮やかです。また、さわやかなほのかな香りがします。
【栄養成分】パセリは、ビタミンC・B₁・B₂・K、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などを含んだ緑黄食野菜です。
【料理の紹介】パセリ餃子、パセリジュース、パセリごはん、パセリ入りソーセージ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑪ カイワレ

主な生産地：滝尾



【品種】—
【栽培面積】0.1ha
【お届けできる時期】
通年
【特徴】カイワレは、ピリッとした辛さが特徴の発芽野菜（スプラウト）です。栄養が豊富なので手軽に調理できます。また、JGAPの認証農場で生産されています。
【栄養成分】カイワレにはカリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンE・K・B₂・B₆、葉酸などが含まれています。
【料理の紹介】カイワレとブロッコリーの手巻き寿司、野菜サラダ、カイワレとカツオの和え物、カイワレシヤキシヤキお好み焼き

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑫ ごぼう

主な生産地：戸次



【品種】柳川
【栽培面積】4.4ha
【お届けできる時期】
4月上旬～7月下旬
【特徴】白肌で肌のひび割れが少なく、柔らかく香りがよいです。また、大分市は、大分県内で一番大きな産地です。
【栄養成分】ごぼうには、カリウム、マグネシウム、セルロース、リグニン、イヌリンなどが含まれています。
【料理の紹介】きんぴらごぼう、ごぼうサラダ、ごぼうの味噌漬

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1115

⑬ 温州みかん

主な生産地：滝尾、八幡、
大在、佐賀関



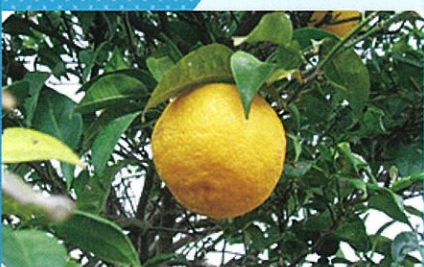
【品種】大分早生、香和、興津、久能など
【栽培面積】104ha
【お届けできる時期】
9月中旬～2月下旬
【特徴】みかんは、大分市の沿岸付近で、極早生から晩生まで約30の品種が栽培されています。皮が剥きやすく、種がなく食べやすいのが特徴です。
【栄養成分】みかんには、ビタミンC・P・E、B群、カリウム、クエン酸などが含まれています。
【料理の紹介】みかんジャム、みかんケーキ

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

⑭ ユズ

主な生産地：滝尾、竹中、
東植田、吉野、坂ノ市



【品種】木頭系
【栽培面積】6ha
【お届けできる時期】
8月(青ざり)、11月下旬～12月(黄ユズ)
【特徴】ユズの果皮は香気が高く、果汁は酸味が強いです。
【栄養成分】ユズには、ビタミンC、カルシウムなどのミネラル、ペクチンなどが多く含まれています。
【料理の紹介】ユズ米粉食パン、ユズ胡椒パスタ、ユズ茶ゼリー

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

⑮ びわ

主な生産地：
田ノ浦、佐賀関



【品種】田中、茂木、長崎早生
【栽培面積】26ha
【お届けできる時期】
5月上旬～7月上旬
【特徴】びわの果肉は柔らかく見た目以上にジューシーで、上品な甘みを味わえます。大分市における初夏の貴重な特産果樹です。
【栄養成分】びわには、ビタミンC・A、カリウムなどが含まれています。
【料理の紹介】びわ酢、びわジャム

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

16 柿

主な生産地：野津原



【品種】 刀根早生 【栽培面積】 25ha
【お届けできる時期】 9月下旬～10月中旬 【生産量】 47t

【特徴】 野津原の福宗柿団地で刀根早生という品種名の渋柿を栽培しています。収穫した後に炭酸ガスを用いて渋を抜いています。

【栄養成分】 柿には、ビタミンA・C、カリウムなどが多く含まれています。

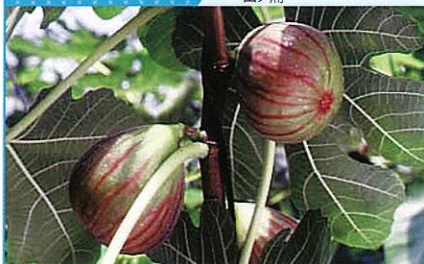
【料理の紹介】 柿ジャム、柿寒天

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-582-2755

17 イチジク

主な生産地：戸次、竹中、
稲田、賀来、滝尾、
田ノ浦



【品種】 ホウライシ、マスドーフイン 【栽培面積】 7ha
【お届けできる時期】 5月上旬～10月下旬 【生産量】 9t

【特徴】 ホウライシは果肉が柔らかく、マスドーフインはホウライシに比べ酸味が少ないのが特徴です。

【栄養成分】 イチジクには、カリウムのほか、ペクチンをはじめとした食物繊維などが多く含まれています。

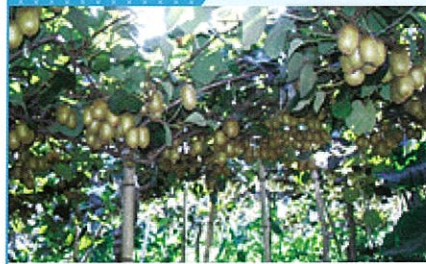
【料理の紹介】 イチジクジャム、イチジクタルト、イチジクマフィン

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

18 キウイフルーツ

主な生産地：佐賀関



【品種】 ヘイワード 【栽培面積】 1ha
【お届けできる時期】 12月上旬～2月下旬 【生産量】 1.7t

【特徴】 ヘイワードは甘みと酸味のバランスがよく、果肉は熟すときれいな緑色になります。また、貯蔵性に大変すぐれている品種です。

【栄養成分】 キウイフルーツには、ビタミンC、カリウム、葉酸などが多く含まれています。

【料理の紹介】 キウイジャム、キウイヨーグルト、キウイ酢

問い合わせ先

大分県農協南部事業部 営農課 ☎0972-62-3761

19 八朔

主な生産地：
八幡、大在、坂ノ市



【品種】 八朔 【栽培面積】 10ha
【お届けできる時期】 2月上旬～6月下旬 【生産量】 30t

【特徴】 八朔は、果皮が少し黄色く、スッキリした酸味とほのかな苦味が味わえる柑橘です。

【栄養成分】 八朔には、ビタミンC・B₁・B₆、葉酸などが含まれており、八朔特有の苦味成分にはナリギンと呼ばれるビタミンPの種類の一つも含まれています。

【料理の紹介】 八朔マーマレード、八朔カスタードマフィン、八朔ジャム

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

20 甘夏

主な生産地：佐賀関、
八幡、大在、坂ノ市



【品種】 川野夏橙 【栽培面積】 41ha
【お届けできる時期】 2月上旬～6月下旬 【生産量】 241t

【特徴】 甘夏は、大分県で生まれた品種で独特の苦味と爽やかな酸味が特徴です。

【栄養成分】 甘夏にはビタミンC・B₁やクエン酸などが含まれています。

【料理の紹介】 甘夏ジャム、甘夏マーマレード、甘夏ムース

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

21 清見

主な生産地：
八幡、大在、佐賀関



【品種】 清見 【栽培面積】 10ha
【お届けできる時期】 3月上旬～4月下旬 【生産量】 9t

【特徴】 清見は果皮が黄橙色で、果肉は柔らかく果汁を多く含み、温州みかんの甘みとオレンジの香りをあわせ持つのが特徴です。

【栄養成分】 清見には、β(ベータ)クリプトキサンチンとビタミンCなどが含まれています。

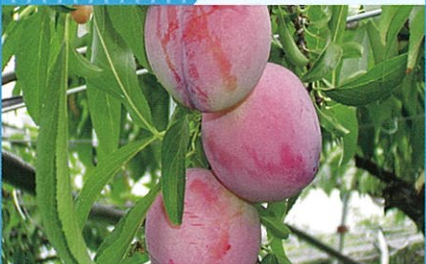
【料理の紹介】 清見オレンジのゼリー、清見のスフレ、清見ジャム

問い合わせ先

大分県農協南部事業部 営農課 ☎0972-62-3761

22 すもも

主な生産地：
八幡、滝尾、戸次、吉野



【品種】 大石早生、サンタローザ 【栽培面積】 4ha
【お届けできる時期】 6月上旬～7月中旬 【生産量】 5t

【特徴】 すももは、果肉に張りや弾力があり、甘酸っぱくジューシーな果物です。

【栄養成分】 すももには、アントシアニン、ソルビトールなどが含まれています。

【料理の紹介】 すももジュース、すももピューレ、すもものコンポート、すももジャム

問い合わせ先

大分県農協中西部事業部 園芸1課 ☎097-546-1116

23 乾しいたけ

主な生産地：
大南、野津原



【品種】 — 【伏込量】 2,705㎡
【お届けできる時期】 通年 【生産量】 42t

【特徴】 しいたけは乾燥させることで味や香り、旨味が濃縮されます。主に汁にに使われますが、煮物などにもよく使われます。

【栄養成分】 乾しいたけには、カリウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB₁・B₂などが含まれています。また「エリタデニン」というコレステロールを分解する成分が含まれています。

【料理の紹介】 煮付、佃煮、だんご汁、茶碗蒸し

問い合わせ先

大分県椎茸農業協同組合 ☎097-532-9141

24 茶

主な生産地：
庄の原、東稲田、野津原



【品種】 — 【栽培面積】 5ha
【お届けできる時期】 通年 【生産量】 7.2t

【特徴】 市内4戸の農家が生産から加工までを行っており、製茶方法もそれぞれ異なっています。(煎茶：1戸、かまいた茶：2戸、蒸し製玉緑茶：1戸)

【栄養成分】 茶には、カテキン、ビタミンA・C・E、カリウムなどが含まれています。

【料理の紹介】 茶飯、ふりかけ(茶殻でもよい)、茶殻の佃煮

問い合わせ先

大分市林業水産課 ☎097-537-5783

25 牛乳

主な生産地：
金谷迫、大南、坂ノ市



【品種】 — 【乳用牛】 約1,500頭
【お届けできる時期】 通年 【生産量】 約8,899t

【特徴】 南古山乳業は、大分市内の牛乳のみを使用しており、大分市東部を中心に県内約60校の学校に供給しています。「自然な美味しさを、自然のままだに。」を理念に安全で高品質な製品をつくっています。九州乳業㈱は、大分市を含む大分県内の牧場の牛乳を使用しています。近代的設備によって処理製品化しており、新鮮で風味豊かな商品を提供し、厚い信頼を得ています。

【栄養成分】 牛乳には、カリウム、カルシウム、タンパク質、脂肪、必須アミノ酸などの栄養成分が豊富に含まれています。

【料理の紹介】 ミルクスープ、牛乳ドーナツ、ミルク味噌汁

問い合わせ先

南古山乳業 ☎097-575-0027、九州乳業㈱ 営業部 ☎097-586-4171

26 いさき

主な生産地：大分市沿岸



【お届けできる時期】 6月上旬～9月下旬 【漁獲量】 34.0t

【特徴】 大分市沿岸海域の岩礁地帯に群生しています。いさきの体は楕円形で昼間は海底近くにおり、早朝と夕方に中～表層に浮上してきます。孵化して4年で成魚となり、旬は、6～7月です。

【栄養成分】 いさきには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンA・D・Eなどが含まれています。

【料理の紹介】 刺身、塩焼き、煮付け、味噌汁

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 佐賀関支店 ☎097-575-0513

27 まだい

主な生産地：大分市沿岸



【お届けできる時期】 通年 【漁獲量】 38.8t

【特徴】 大分市沿岸の水深30～150mの岩礁や砂地に生息しています。まだいの体色は鮮紅色で、青い小斑点があり、尾鰭の後縁は黒い。孵化して3年で成魚となり、旬は、4～5月です。

【栄養成分】 まだいには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンD・E・Bなどが含まれています。

【料理の紹介】 刺身、アラの吸い物、かぶと煮、鯛めし

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 佐賀関支店 ☎097-575-0513

28 あめた

主な生産地：大分市沿岸



【お届けできる時期】 7月上旬～11月下旬 【漁獲量】 5.69t

【特徴】 大分市沿岸海域で昼間は底層、夜間は上層を遊泳しています。あめたの体高は比較的高く、体は側扁しています。8～10月に多く漁獲され、旬は、9～10月です。

【栄養成分】 あめたには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンA・D・E・Bなどが含まれています。

【料理の紹介】 バター焼き、煮付け、塩焼き、背越し

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 大分支店 ☎097-532-3292

29 関あじ

主な生産地：佐賀関



【お届けできる時期】 通年 【漁獲量】 184.8t

【特徴】 マアジの中で、佐賀関周辺の漁場で関の一本釣りで漁獲されたものを関あじと呼びます。大分市沿岸海域で中～低層を回遊しています。関あじの体には、大きいゼンゴという硬い鱗が側線の全体にあります。体色は外海物に比べてやや金色がかっています。周年美味ですが夏場は特においしくなります。

【栄養成分】 マアジには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンD・E、鉄分などが比較的多く含まれています。

【料理の紹介】 刺身、りゅうきゅう、握り、フライ

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 佐賀関支店 ☎097-575-0513

30 関さば

主な生産地：佐賀関



【お届けできる時期】 通年 【漁獲量】 66.1t

【特徴】 マサバの中で、佐賀関周辺の漁場で関の一本釣りで漁獲されたものを関さばと呼びます。大分市沿岸海域の表層域を回遊しています。関さばの背鰭の棘数は9～10本あり、腹部は銀白色です。周年程よく脂がのって美味ですが、冬場は特においしくなります。

【栄養成分】 マサバには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンDや鉄分などが含まれています。

【料理の紹介】 刺身、りゅうきゅう、シメ鯖

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 佐賀関支店 ☎097-575-0513

31 ぶり

主な生産地：大分市沿岸



【お届けできる時期】 6月上旬～3月下旬 【漁獲量】 359.7t

【特徴】 春に九州近海で産卵します。稚魚は毎年4～6月に流れ藻について北上し、晩秋から冬にかけて南下します。その後北上と南下を繰り返して成長する回遊魚です。体形はきれいな紡錘型で、1m近くまで成長し、成長につれて名前が変わる出世魚です。旬は12～2月です。

【栄養成分】 ぶりには、良質なタンパク質や脂質の他に、ビタミンA・D・Eなどが含まれています。

【料理の紹介】 刺身、りゅうきゅう、照り焼き、ぶり大根

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 佐賀関支店 ☎097-575-0513、大分県漁業協同組合 大分支店 ☎097-532-3292

32 さわら

主な生産地：大分市沿岸



【お届けできる時期】 7月上旬～4月下旬 【漁獲量】 100.7t

【特徴】 大分市沿岸海域の表層域に生息しています。さわらの体形はやや側扁しており、口が大きく歯が鋭いのが特徴です。4～6月に内海で産卵し、旬は1～3月で寒鰯と呼ばれ珍重されます。

【栄養成分】 さわらには、良質なタンパク質や脂質の他に、カリウムなどが他の魚に比べて豊富に含まれています。

【料理の紹介】 塩焼き、照焼き、西京漬け

問い合わせ先

大分県漁業協同組合 大分支店 ☎097-532-3292



にら



にらの豚巻き天ぷら

材料 (4人分)

にら 1束
豚バラスライス 100g
小麦粉 (打ち粉) 大さじ2
揚げ油 適量
※つまようじ 10本程度
●天ぷら衣用●
小麦粉 大さじ4
水 大さじ5

作り方

- ①にらを5cm位の長さに切る。
- ②豚バラスライスに、カットしたにらを10本ほど巻き、つまようじでとめる。
- ③巻いたものに、小麦粉で打ち粉をする。
- ④天ぷら衣を準備し③をつけ160～170℃の油で揚げる。
- ⑤天ぷらの調味料を合わせ、揚げた天ぷらをつけていただく。

楊志館高校 調理科 提供

大葉



蒸し鶏のさっぱり大葉ソース

材料 (4人分)

鶏もも肉 大2枚
レタス 1/2玉
玉ねぎ 1/2玉
ピーマン 1個
●大葉ソース●
大葉 8枚
白ねぎ 1/2本
おろし生姜 小さじ2
砂糖 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
レモン汁 大さじ1
水 大さじ1
イスタース 小さじ2
ごま油 大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は厚さを同じにするため、厚いところを包丁で削っておく。
- ②ボウルに①と細かくみじん切りにした白ねぎと生姜、塩を入れ、よく揉み込む。
- ③パットに②の鶏肉を置き、酒を振りかけ、蒸し器で20分間蒸す。(火加減は中央)
- ④レタス、玉ねぎ、ピーマンなど生野菜を食べやすい大きさにカットし器に盛る。
- ⑤大葉、白ねぎをみじん切りにし、④と合わせ大葉ソースを作っておく。
- ⑥蒸し上がった鶏肉を1センチ幅にカットし④の器へ盛り付け、大葉ソースをかけます。

楊志館高校 調理科 提供

みつば



みつばとツナのシャキシャキサラダ

材料 (4人分)

みつば 1束
大根 200g
ツナ缶 (80g) 1缶
マヨネーズ 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2
塩昆布 適量

作り方

- ①大根を短冊切りにして、水でよくさらしてザルにあげ水気を切っておく。
- ②みつばは3cmの長さにカットしておく。
- ③ボウルに①、②を混ぜ合わせAで味を調え仕上げる。

楊志館高校 調理科 提供

大分市の食材を使ったレシピ

牛乳



味噌ミルク鍋

材料 (4人分)

水 800cc
牛乳 400cc
味噌 大さじ2
だしの素 適量
白菜 1/4カット
長ねぎ 2本
じゃがいも 中2個
大根 1/4本
人参 中1本
椎茸 2個
鮭 4切れ
いか 適量
コーン 大さじ2
バター 適量

作り方

- ①具材はそれぞれ適当な大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも・大根・人参・椎茸を加えて沸騰させる。
- ③②の野菜が煮えてきたら、だしの素を加え、白菜、残りの野菜、魚介類を順に加えて煮込む。
- ④沸騰したら弱火にし、味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせた後牛乳を加える。
- ⑤最後にコーンとバターを加える。

ぶり



ぶりの昆布巻き

材料 (6人分)

ぶり 800g
昆布 70g
かんぴょう 適宜
醤油 100cc
みりん 100cc
酒 100cc
砂糖 大さじ3
水 適量

作り方

- ①昆布とかんぴょうを水でもどし、かんぴょうは1cm幅の細さに切る。
- ②ぶりを半分に切り、背側のみを使う。
- ③昆布の幅に合わせてぶりを1.5cm角の棒状に切り分ける。
- ④③のぶりを昆布の端のせて二重に巻きつけ、巻き終わりを包丁でカットする。
- ⑤④にかんぴょうを二重に巻き、かた結びする。
- ⑥鍋に⑤を並べ入れ、ひたひたの水で沸騰させる。その間丁寧にあくを取る。
- ⑦鍋にAを加え、水または①のもどし汁を昆布巻きの1cm上まで加える。
- ⑧沸騰後、弱火で1時間程煮込んだら火を止め、鍋のまま冷ます。

あめた



甘みそ詰め焼き

材料 (4人分)

あめた 4匹
たまねぎ 1個
にんにく 1片
砂糖 大さじ1
味噌 大さじ1
油 適量

作り方

- ①たまねぎとにんにくをみじん切りにし、油で炒める。
- ②色が変わってきたら、砂糖と味噌を加え炒める。パット等に移しよく冷ます。
- ③あめたはうろこえらの部分を取り除く。
- ④背の方から包丁を入れ、内臓と骨を取り除く。
- ⑤冷めた具をあめたに詰め、グリルで両面を焼く。

お問い合わせ

大分市農林水産部 農政課

〒870-8504 大分市荷揚町2番31号

TEL : 097-537-7025 FAX : 097-534-6176

E-mail : nosei3@city.oita.oita.jp

人権標語 : みつけよう みんながった いいところ