

阿波 うまいもん



□ 15 □



島由美子さん

徳島特産スタチの果皮を混ぜた飼料で育てたブリ「すだちぶり」が11、12月に出荷最盛期を迎える。鳴門市北灘町で養殖業を営む北灘漁協女性部員の島由美子さん(58)は「脂が乗っていないが、生臭さが少なく、さっぱりとした味わい」とアピールする。島さんにすだちぶりの特長を生かした

すだちぶり

手軽な料理を教わった。

すだちぶりは2013年、水産卸売会社の徳島魚市場(徳島市北沖洲4)が売り出した。北灘漁協の4業者が鳴門市の粟田漁港沖合の大型いけすで養殖。鳴門海峡の速い潮流にもまれて育った肉質はきめ細やかでよく締まっている。一般的な養殖ブリよりもビタミンEが4倍多く含まれ、そ

の抗酸化作用で変色しにくい。

島さんは「ほんのりとスタチの香りも漂う」とPR。生臭さの少ないすだちぶりだからこそ、「カルパッチョ」で素材を堪能してほしい、と言

う。弾力のある歯応えで、副菜ながら存在感を出せ、フランスパンに載せてもよい。ゆずこしょうの辛味がピリッと利いたドレッシングは、スタチ果汁を増やせば子どもも食べやすくなる。

寒い日には「みそ鍋」で乗り切ろう。たっぶり入れたショウガが体の芯から温めてくれる。すだちぶりは煮崩れしないように、かたくり粉を付けて焼いておくのがポイントだ。市販のみそでも良

いが、島さんのお薦めは、魚のエキスが入った北灘漁協特製の「漁師のみそ」。さらにコクが深まり、ブリのうま味を引き立てる。

鍋物や丼飯、フライ、刺し身…。和にも洋にもアレンジできるすだちぶり。鳴門海峡に育まれた新ブランドを食卓の一品にいかが。(大塚康代) 11月1・3日曜に掲載

鳴門海峡で育まれた約4kgのすだちぶり。ビタミンEなどが豊富に含まれる。鳴門市北灘町の粟田漁港



〈すだちぶり〉北灘漁協などによると、2014年度の出荷数は約5万匹。夏限定ブランド「すだち若ぶり」を含むと約8万匹に上る。主に県内や関西、首都圏で取引される。

生臭さ少なくさっぱり

〈作り方〉

- ①材料を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ②ドレッシングを混ぜ合わせ、お好みでかける。



カルパッチョ

〈材料〉(4人分)

すだちぶりの刺身8切れ、レタス1/2個、パプリカ1/2個、水菜、ベビーリーフ各1袋、カイワレ大根適量、ドレッシング(オリーブオイル大さじ4、ゆずこしょう大さじ2、スタチ1/2個、しょうゆ、酢各小さじ2、砂糖ひとつまみ)



みそ鍋

〈作り方〉

- ①すだちぶりをブツ切りにし、他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ②ぶりに塩をもみ込み、酒をかける。2、3分置いた後、かたくり粉を両面に薄くまぶす。
- ③フライパンで②の両面を焦げ目がつく程度焼く。
- ④鍋に混ぜ合わせただしと千切りにしたショウガ、具材を入れて煮込む。

〈材料〉(4人分)

すだちぶり400g、白菜1個、ニンジン1本、長ネギ1本、シイタケ4個、エノキ、シメジ各1袋、大根1/2

本、豆腐半丁、ミニトマト適量、ショウガ1個、かたくり粉、塩、酒各適量、だし(水500cc、酒、みそ各適量)、みりん大さじ2

北灘漁協は21日午前9時午後3時、鳴門市北灘町宿毛谷のJF北灘さかな市で、リニューアルオープンイベントを開く。新鮮なすだちぶりやマグロのにぎりずし、魚フライなどを安価で味わえる。問い合わせはさかな市へ電0888(683)81367。