

「宮崎県産かつおを

第4弾

美味しく食べる！」レシピ集



日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会  
宮崎県漁港漁場協会



南九州大学  
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY

健康栄養学部  
管理栄養学科



# 目 次

	料 理 名	作成者	ページ
1	ハニーみそポキ丼	飯山 陽菜	P 2
2	かつおの肉まん	金好 生帆	P 3
3	レアかつおのパニーノ風サンド	茂又 優梨花	P 4
4	かつおカツ卵とじ丼	和田 愛佳	P 5
5	薬味たっぷりカツオマヨポン	池田 こころ	P 6
6	ピーマンのかつお詰め	小川 智菜美	P 7
7	カツオのかき揚げ	甲斐 叶真	P 8
8	かつおとはんぺんと枝豆のおつまみ揚げ	竹村 萌花	P 9
9	カツオの春巻二種盛	那須 来幸 幸 美怜亜	P10
10	ワサビしょうゆカツオカツ	渡邊 咲樂	P11
11	しそチーズ in かつおピカタ	萱野 有紀	P12
12	カツオの生姜焼き	堀田 麗圭	P13
13	カツオの南蛮漬け	山本 佳季	P14
14	かつおのタルタル	倉田 夏実	P15
15	カツオフレークのサラダ	早川 真滉	P16
16	カツオと茄子の梅おかか和え	日高 葵	P17
17	カツオと柚子の寒天寄せ	川上 葵	P18
18	かつおの茶碗蒸し	中神 由菜	P19

かつお加工品アレンジレシピ			
19	かつおの山芋鉄板焼き (P20)	20	カツオカレードリア (P21)
21	かつお巻き卵焼き (P22)	22	カツオチップス揚げ (P23)
23	かつおみそ釜玉うどん (P24)	24	カツオマゼマゼポテトサラダ (P25)

※日本食品標準成分表は8訂への移行期であり栄養計算値は誤差があります。

\*かつおの栄養と健康ポイント P26

\*あとがき P27





## 【献立名:カツオの肉まん(鯉まん)】



使用材料名	1人分量(g)	作り方	
かつお	50	<b>【生地作り】</b> ① ボウルに A を入れ、箸で軽く混ぜ合わせる。 ② ①にぬるま湯を加え、箸で軽く混ぜ合わせた後、手でよくこねる。 ③ ひとまとまりにしたらラップをかけて室温で 10 分おく。 <b>【餡作り】</b> ④ 鍋に B を入れ中火でひと煮立ちさせる。 ⑤ 鍋にゼラチンを入れて混ぜ、容器に注ぎ入れ、固まるまで冷蔵庫に入れる。 ⑥ 水戻ししたいたけと、長ネギを粗みじん切りにする。 ⑦ カツオを粗みじん切りにし、ボウルにかつお、コーン、C の調味料を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。 ⑧ ⑦に固まったゼラチンを入れて混ぜ合わせる。 ⑨ 発酵後の生地を麺棒などで薄く伸ばし、餡を包む。 ⑩ 蒸し器で 10~15 分蒸す。(中心に竹串を刺して抜き、生っぽい生地が付かなくなるまで蒸す。)	
コーン	15		
しいたけ(乾)	2		
長ネギ	10		
ゼラチン	5		
A	強力粉		10
	薄力粉		25
A	ドライイースト		3
	砂糖		6.5
B	塩		1
	ぬるま湯	20	
B	水	30	
	和風顆粒だし	3	
C	濃口醤油	5	
	おろししょうが	3	
C	酒	6	
	ウスターソース	5	
	ごま油	3	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		宮崎県産のかつおを使用し、旨味が引き立つよう工夫しました。餡に、干しいたけを入れることで、グルタミン酸とカツオのイノシン酸による旨味の相乗効果が得られると考えました。また、かつお風味のゼラチン煮ごりを餡に仕込むことで、牛や豚の挽肉のような肉汁感のある仕上がりになるよう工夫したことが一番のポイントです。さらに、ビタミン B 群、ビタミン D を含む干しいたけや、ビタミン C、βカロテン、カルシウムを含む長ネギを加え、ビタミン・ミネラルなどを補いました。PFC(炭水化物・たんぱく質・脂質)のバランスに優れ、ビタミンやミネラルなどの多くの栄養素を一度に美味しく摂れる一品です。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 325kcal 炭水化物 42.6g 鉄 1.9mg	たんぱく質 20.0g 脂質 7.1g 食塩相当量 3.7g ビタミンD 4.9μg *日本食品標準成分表の計算による推定値	



## 【献立名： かつおカツ卵とじ丼】

使用材料名	1人分量(g)	作り方	
ご飯(米)	150(75)	① ご飯を炊く。 ② カツオは、5切れにカットし、Aの調味料で5～10分間下味をつける。 ③ 揚げ油を160～170℃に温めておく。 ④ たまねぎ、しいたけは千切りにする。三つ葉は、葉っぱはそのまま使い、茎の部分はゆでておく。 ⑤ ②のカツオに、小麦粉→溶き卵→パン粉をつけておく。 ⑥ 鍋に水、だしの素、たまねぎ、しいたけを入れ、野菜がしんなりしたら、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑦ ⑤のカツオを揚げる。 ⑧ ⑥の野菜が煮えたら、卵を流し入れる。 ⑨ ご飯の上に揚げたかつおを盛り付け、⑦をかけ、三つ葉を上から散らしたら完成。	
カツオ	100		
A	塩		0.3
	こしょう		0.03
	酒		3
	おろししょうが		3
薄力粉	8		
卵	12		
パン粉	8		
揚げ油	適量		
たまねぎ	40		
しいたけ	10		
水	150		
和風顆粒だし	3		
B	砂糖		3
	酒		5
	みりん		6
	濃口醤油		10
卵	1個(50g)		
三つ葉	3		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<p>魚の臭みが苦手な方のために、生姜と酒を使用して臭みを和らげ、揚げることで小さなお子様にも食べやすいレシピに仕上げました。</p> <p>カツオは良質なたんぱく質と、健康に良い脂肪酸(EPA や DHA)を含んでおり、卵はビタミン B 群や必須アミノ酸を豊富に含んでいます。このレシピは、かつおと卵を使用しているため、エネルギー、たんぱく質などの栄養素をしっかり摂ることが出来ます。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 685kcal 炭水化物 79.7g 鉄 3.6mg	たんぱく質 40.5g 食塩相当量 3.6g ビタミンD 11.4μg	




\*日本食品標準成分表の計算による推定値







## 【献立名：カツオのかき揚げ】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	70	① かつおは分厚く短冊切り、さつまいもとにんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。 ★かつおを大きめに切ることで存在感を引き立たせ、他の食材は小さめに切ることがポイント。
さつまいも	40	
にんじん	30	
たまねぎ	30	
<揚げ衣>		
薄力粉	50	② 小麦粉と砂糖を混ぜ合わせ、少しずつ水を加えてかき混ぜる。
砂糖	10	③ ②にさつまいも、にんじん、たまねぎを加え、かき混ぜる。
水	50	④ ③にかつおを加えて混ぜ、170℃の油で揚げる。
揚げ油	適量	⑤ 全体がきつね色になったら取り出し、お皿に盛り付けて完成。
		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		郷土料理である『がね』から着想を得てかつおをかき揚げにしました。 旬のサツマイモと合わせることでサツマイモの甘みがカツオの持つ独特の臭みを軽減し、より食べやすい一品となっています。また、カツオは火を通して調理しているため、生魚が苦手な方でも食べやすいと思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 798kcal 炭水化物 65.7g 鉄 2.2mg	たんぱく質 19.0g 脂質 49.1g 食塩相当量 0.1g ビタミンD 6.3μg *日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名： カツオの春巻二種盛】

使用材料名	1人分量(g)	作り方	
春巻き A		[A:かつおと小松菜の春巻き] ①かつおを一口サイズに切る。 ②小松菜を茹で、5cm程度に切る。 ③春巻きの皮の上に小松菜と大葉をひき、カツオをのせて巻く。	[B:かつおアボカドチーズ春巻き] ①カツオとアボカドを1cm角にきる。 ②春巻きの皮にカツオ、アボカドとチーズをのせて巻く。
┌ カツオ	40		
└ 小松菜	20		
└ 大葉	1		
春巻き B		④170～180℃の中温できつね色になるまで揚げる。 ⑤Aを混ぜてソースを作る。 ⑥斜め半分に切って盛り付け、ソースをかけたら完成。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                         春巻きの糊付け                          小麦粉 1 に対し、水は                          1.5～2 倍の量が目安                     </div>
┌ カツオ	25		
└ アボカド	10		
└ チーズ	1/2 枚 (9g)		
春巻きの皮	2 枚 (20g)		
揚げ油	適量		
水	適量		
小麦粉	適量		
┌ 濃口醤油	6		
A └ わさび	2		
└ マヨネーズ	15		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント		<p>小松菜とカツオと一緒に食べることで、小松菜に含まれるビタミン C がカツオに含まれる鉄分の吸収を助け、貧血予防に効果的です。</p> <p>かつおに含まれるミネラルのセレンには、体内の抗酸化作用を高める働きがあります。抗酸化作用は、老化防止や健康の維持にもつながります。</p> <p>アボカドにも抗酸化作用を持つビタミン E をはじめ、食物繊維、カリウム、葉酸などが含まれているため、多くの栄養素を一度に摂取することができる一品となっています。</p> <p>かつおや生魚が苦手な人でもチーズと一緒に巻いて揚げることで食べやすくなるを考え、ソースにはわさびを加えて、さっぱりした味わいも楽しめるように工夫しました。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 387kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 28.7g
	炭水化物 17.6g	食塩相当量 1.2g	
	鉄 2.1mg	ビタミンD 5.9μg	
	*日本食品標準成分表の計算による推定値		



## 【献立名：ワサビしょうゆカツオカツ】



使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	100	① かつおを1cm程度の厚さに切る。 (後で大葉を挟むため偶数枚になるようにする) ② 切ったかつおを3%の塩水に5～10分つけて臭みをとる。 ③ 塩水につけている間にAを混ぜてつけダレを作る。 ④ 塩水から取り出したらかつおを水で軽く洗い、キッチンペーパーで水気をとる。 ⑤ かつおをポリ袋に入れ、つけダレも加えて15分以上おく。 ⑥ その間にキャベツは千切りにし、大葉は茎をとって半分に切っておく。ミニトマトはへたをとって洗う。 (かつおと大葉の大きさが同じくらいになるように調節する) ⑦ かつおをつけダレから取り出し大葉を挟む。 ⑧ 薄力粉→卵→パン粉の順で衣付けをする。 ⑨ 160℃の油で火が通るまで揚げる。 ⑩ Bを混ぜてダレを作る。 ⑪ お皿にキャベツ、ミニトマト、カツを盛りつけ、⑩のダレをかけたら完成。
A 濃口醤油	15	
わさび	1.5	
大葉	1+1/2枚 (1.5g)	
塩(塩水用)	3	
卵	25	
薄力粉	25	
パン粉	40	
揚げ油	適量	
キャベツ	80	
ミニトマト	2個(20g)	
B わさび	1	
マヨネーズ	15	
濃口醤油	2	
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント	<p>カツオに豊富に含まれている栄養素の1つのビタミンDは脂溶性のため、脂質と一緒に摂取することで吸収が促進されます。揚げ物にし、仕上げのソースでマヨネーズを使用することで、ビタミンDの吸収が促進されると考えました。</p> <p>一方で、揚げ物の脂質の吸収を抑えるために、付け合わせには食物繊維やビタミンCを含むキャベツ取り入れました。</p> <p>つけダレでワサビを使用していますが、揚げるとワサビの風味が失われやすいため、仕上げにかけるソースにもワサビを使用しました。</p> <p>お子様やワサビが苦手な方でも、かけるソースの量を調整することで風味を楽しみつつ、おいしく食べられると思います。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 643 kcal 炭水化物 34.8 g 鉄 2.2 mg	たんぱく質 28.8g 食塩相当量 3.1 g ビタミンD 10.0μg 脂質 43.0 g

\*日本食品標準成分表の計算による推定値










【献立名： カツオのタルタル】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	50	① かつおを 5mm 角に切り、たまねぎとパセリはみじん切りする。レモンはいちょう形に切り、パンは 2cm 幅に切る。 ② たまねぎを水にさらす。 ③ A と水気を切ったたまねぎを混ぜ合わせ、パセリの 3分の2 を加えてさらに混ぜる。 ④ ③にかつおを加えてよく混ぜ合わせる。 ⑤ パンをトースターで 3 分ほど焼く。 ⑥ 焼いたパンに④を乗せ、トースターで少し火が通るまで焼く。 ⑦ 焼きあがったら、パセリとレモンを飾り付けて完成。
たまねぎ	15	
パセリ	1	
クリームチーズ	20	
A 塩	0.4	
黒コショウ	0.05	
フランスパン	50	
レモン(飾り用)	4	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント	かつおを洋風なおつまみとして楽しんでいただけるように考案しました。 かつおに含まれる良質なたんぱく質が、小麦のたんぱく質の吸収を助け、より効率よく栄養を摂取できるように工夫しました。 おつまみではありますが食塩相当量が過剰にならないよう配慮しました。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 290 kcal 炭水化物 33.8g 鉄 1.5 mg	たんぱく質 16.3g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.0g ビタミンD 4.5 μg *日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名:カツオフレークのサラダ】




使用材料名	1人分量(g)	作り方
<フレーク 3~4 人分(保存用)>		[カツオフレーク]
かつお	300	① かつおの柵に塩を振り、15 分間冷蔵庫で寝かせる。
塩	6	② 冷蔵庫から取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取ったら、かつおを鍋に入れ、薄切りにしたんにんにく、黒胡椒、ローリエ、オリーブオイルを加える。
にんにく	1 かけ(5g)	③ 鍋を弱火にかけ、全体の色が変わり始めたら、極弱火にして 15 分ほど加熱する。
黒胡椒(粒)	10 粒(0.5g)	④ 時間になったら鍋を火からおろし、粗熱がとれたら保存容器に移して冷蔵庫で冷まし、フレーク状にして使用する。
ローリエ	1 枚(0.3g)	
オリーブオイル	200	
<カツオフレークのサラダ 1 人分>		[和風ドレッシング]
サニーレタス	60	ボウルに、いりごま、酢、しょう油、みそ、 <u>カツオフレーク</u> で使用した* <u>オリーブオイル</u> を入れ、よく混ぜる。
カツオフレーク	70	
水菜	30	[カツオフレークのサラダ]
ミニトマト	3個(30g)	① サニーレタスは一口大にちぎり、水菜は一口大、ミニトマトは半分切る。
*オリーブオイル	10	② ①を皿に盛り、カツオフレークをかける。
いりごま	3	③ 和風ドレッシングをかけて、のりを振りかけ完成。
酢	10	
醤油	6	
味噌	6	
のり	2枚(6g)	
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント	<p>今回作成した「カツオフレークのサラダ」の献立での特徴は、生のカツオが苦手な人でも無駄なくカツオを食べられるように工夫したことです。特にカツオに火を通してツナ缶のようにすることで、魚の臭みを抑え、うまみを引き出しました。サラダに含まれる非ヘム鉄は、体への吸収率が低いと、ヘム鉄を含むカツオと一緒に食べることで、鉄分の効率的な摂取が可能になります。</p> <p>また、カツオに含まれるビタミン D の吸収を高めるために、オリーブオイルを使ってフレークを作りました。ビタミン D は脂溶性ビタミンであるため、脂質と一緒に摂取することで吸収が促進されます。フレークで使用したカツオのうまみが出たオリーブオイルは、ドレッシングにも使用し、カツオを無駄なく味わえるように工夫しました。</p>	
栄養成分(1人分)	エネルギー 371kcal	たんぱく質 15.3g 脂質 28.3g
	炭水化物 10.3g	食塩相当量 2.2g
	鉄 3.7 mg	ビタミンD 2.8μg
	*日本食品標準成分表の計算による推定値	








## 【加工品アレンジ：かつおの山芋鉄板焼き】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
かつおご飯たれ	20	① 山芋をよく洗い、皮ごとすりおろす。 ② すりおろした山芋に卵、かつおご飯たれを混ぜる。 ③ グラタン皿に油を塗り、生地を流し、250度のオーブンで8分焼く。 ④ ねぎを小口切りにする。 ⑤ 生地が焼けたらかつお節、ねぎ、刻みのりをのせる。
山芋	100	
卵	25	
油	2	
小ねぎ	1	
かつお節	1	
刻みのり	1	
		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単で手軽にできるレシピにしました。</li> <li>・山芋を皮ごとすりおろすことで、栄養素をより多く摂取できます。皮には食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境を整え、便秘の予防に役立ちます。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、老化防止や生活習慣病の予防になります。</li> <li>・かつおご飯たれの旨味が効いているためソース無しで塩分を抑えられ、美味しくいただけます。山芋との相性がよく、シンプルながら満足感のある味わいです。</li> </ul>
栄養成分 (1人分)	エネルギー 162kcal 炭水化物 18.1g	たんぱく質 9.6g 脂質 4.3g 食塩相当量 0.6g *日本食品標準成分表の計算による推定値






## 【加工品アレンジ： かつお巻き卵焼き】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
かつおほぐし身	20g	① かつおほぐし身をみじん切りにする。 ② ボウルに卵、A(上白糖、塩)を入れて切るように混ぜる。 ③ 卵焼き器に調理油を3分の1量入れて、キッチンペーパーで薄くのばす。中火で熱し、3分の1量の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜながら、半熟状になったらその上に①でみじん切りにしたかつおほぐし身を3分の1量入れ、手前に向かって折りたたみ、端に寄せる。 ④ 2分の1量調理油を入れて、キッチンペーパーで薄くのばす。残りの卵液の2分の1量を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜながら、半熟状になったらその上に①でみじん切りにしたかつおほぐし身を2分の1量入れ、手前に向かって折りたたみ、端に寄せる。 ⑤ ③と同様に繰り返す。 ⑥ 焼きあがったらキッチンペーパーで包み、形を整えて粗熱をとる。食べやすい大きさに切って上にねぎを乗せたら完成。
L型 卵	3個(180g)	
A 上白糖	5g	
A 塩	0.5g	
ねぎ	4g	
調理油	3g	
		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント	<p>普通の卵焼きと変わらない材料でレシピを組み、誰でも真似しやすい卵焼きにしてみた。</p> <p>卵とA(上白糖、塩)を入れて混ぜている時に、かつおほぐし身を入れてしまうと形が崩れてしまうので後入れをし、見た目が良くなるように工夫した。また、かつおほぐし身を細かくみじん切りにすることによって巻く時に卵が破れないようにした。</p> <p>栄養的な面では、エネルギーが高く、簡単にたんぱく質を摂取することが出来ること。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 342kcal 炭水化物 16.4g	たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 食塩相当量 1.7g *日本食品標準成分表の計算による推定値


## 【加工品アレンジ： かつおチップス揚げ】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
かつお	70	① かつおを一口サイズに切る。 ② ①とチーズを大葉で巻く。 ③ かつおチップスをポリ袋に入れ麺棒で細かく砕く。 ④ ②を小麦粉、卵、かつおチップスの順にまぶす。 ⑤ ④を約180℃の油で揚げる。 ⑥ 油を切って皿に盛り付けて完成。
かつおチップス	15	
大葉	2	
チーズ	17	
卵	25	
小麦粉	12	
揚げ油	7	
		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント		<p>かつおチップスの食感を生かしてサクサクした揚げ物にしました。</p> <p>また、かつおチップス自体に味が付いており、これ以上味付けが不要なためその分の食塩が抑えられています。</p>
栄養成分 (1人分)	エネルギー 395kcal 炭水化物 20.0g	たんぱく質 25.9g 脂質 22.1g 食塩相当量 0.9g *日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【加工品アレンジ： かつおみその釜玉うどん 】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
うどん(1玉)	200	① ゆでたうどんを冷やして、しっかり水を切って器へ入れる。 ② 和風だしは顆粒を溶かしておく。 ③ 和風だし汁を盛り付けたうどんにかけ、ねぎ、のりを散らし、かつおみそ、卵黄を乗せれば完成。
刻みネギ	3	
かつおみそ	15	
和風だし汁	15	
卵黄(1個分)	30	
刻みのり	3	
		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント	<p>かつおみそのうま味を活かすために和風だしを使うことを工夫しました。</p> <p>卵黄を乗せることで、まろやかな味になるよう工夫しました。</p>	
栄養成分 (1人分)	<p>エネルギー 337 kcal    たんぱく質 14.0g    脂質 11.7g                      炭水化物 44.7 g    食塩相当量 1.3g</p> <p style="text-align: center;">*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>	

## 【加工品アレンジ：カツオマゼマゼポテトサラダ】

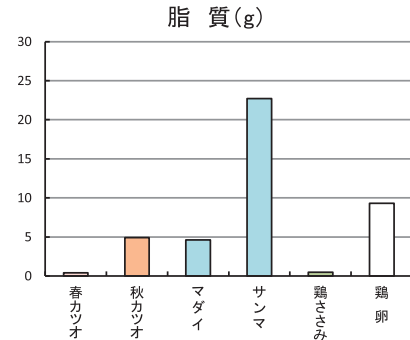
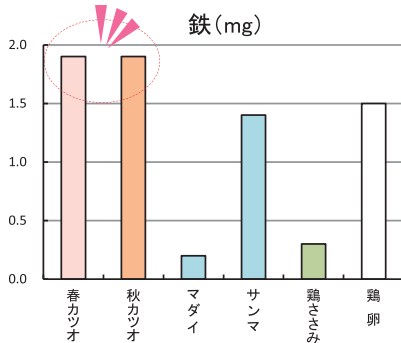
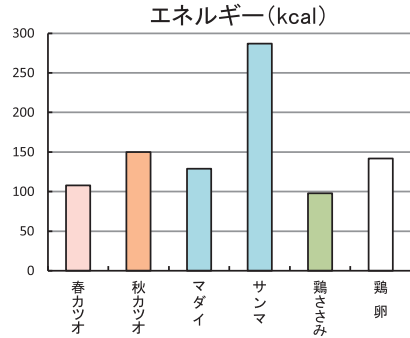
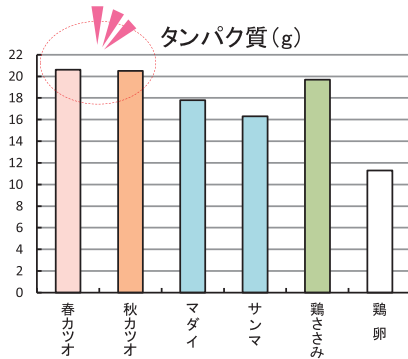
使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
かつおうみっこ節	20	①うみっこ節、煮卵、じゃがいも、きゅうり、人参は、全て2cm角に切る。 ②じゃがいもとにんじんは、火が通るまで茹でて、冷ます。 ③うみっこ節、煮卵、じゃがいも、きゅうり、人参を混ぜ合わせて、マヨネーズとこしょうで味をととのえる。 ④お好みで潰す。
鰹風味煮卵	50	
じゃがいも (メークイン)	100	
きゅうり	50	
にんじん	30	
マヨネーズ	30	
こしょう	0.05	
		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント	漁協の方にマヨネーズときょうりがカツオに合うと教えていただいたので、それを活かせるポテトサラダにしました。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 415kcal    たんぱく質 13.4g    脂質 28.6g 炭水化物 19.6g        食塩相当量 1.6g *日本食品標準成分表の計算による推定値	

もっと食べたいくなる!

## かつおの栄養と健康ポイント

**カ** ツオ と 魚(マダイ・サンマ)、鶏ささみ、鶏卵 の 栄養比較 (生100g中)

※日本食品標準成分表 2020 版(八訂)より



**貧** 血に多いのは、鉄分とタンパク質の不足による栄養性貧血です。運動・スポーツ貧血も同じです。鉄分とタンパク質の豊富なカツオは、貧血予防とスポーツの持久力向上に効果的です。

良質な油 /  
**D** HA は、脳や神経の発達に重要な成分で、認知症予防に役立ちます。  
EPA は、血管を丈夫にして適正な血圧維持と心臓病などの予防に大切です。

かつおの栄養は、子供から大人の健康づくりに大切です。

南九州大学では、令和6年度も授業「食事計画論実習Ⅱ」の中で、「地産地消」や「郷土料理」を学ぶ一環として、管理栄養学科2年生全員がかつおレシピ作成に取り組みました。

かつおの捌き方を学び、新鮮なかつおの試食を行い、その後に学生が考案し・提出したレシピは全部で53品になりました。その中から厳選した24品を紹介させていただきました。

令和3年度からの4年間で、第1弾16品、第2弾17品、第3弾19品、今回の第4弾24品と計76レシピを公表することができました。また、今回は道の駅等の市販加工品を応用したレシピ6品も含まれております。

どのレシピもアイデア満載で、「かつおを美味しく食べる!」「もっと食べたいくなる!」ものだと思っております。この冊子を使って、宮崎県民の皆さまに、もっと「かつお料理」を作っていただけることを期待しております。

#### <食事計画論実習Ⅱ担当教員>

長友多恵子 木村志緒 冷牟田咲

#### <協力教員>

川北久美子 出口佳奈絵

#### <連携団体>

日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会  
宮崎県漁港漁場協会

#### <販売協力>

イオン九州株式会社 宮崎事業部  
宮崎観光ホテル「食彩健美 一木一草」  
株式会社エーコープみやざき  
生活協同組合コープみやざき  
株式会社ラディッシュ

\*試作会等で新鮮なかつおを「日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会」より、また試食会材料費とレシピ集印刷費を「宮崎県漁港漁場協会」からご提供いただきました。





＜お問い合わせ＞

〒880-0032 宮崎県宮崎市霧島5丁目 1-2

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科

TEL(代)0985-83-2111

TEL(直)0985-83-3562

公衆栄養学研究室 長友