

簡単カボスレシピ紹介!

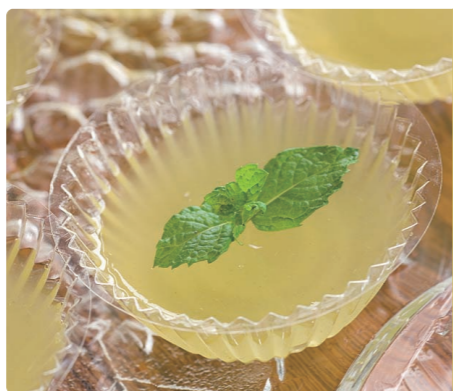


材 料 (4人分)

生秋刀魚…… 2本
濃口醤油…… 60cc
みりん…… 70cc
酒…… 70cc
カボス…… 1個
サラダ油…… 適量

秋刀魚照り焼き

- 1 秋刀魚を3枚におろし、適当な大きさに切る。
- 2 たれの材料(濃口醤油、みりん、酒)を合わせ、カボス果汁を加える。(もしくは、輪切りにしたカボスをたれにつける)
- 3 鍋にサラダ油を入れて熱し、秋刀魚を入れて両面を焼く。
- 4 ②のたれを全体にかけ、スプーンでたれを秋刀魚にかけながら焼く。汁気が少なくなり、照りが出てきたら、できあがり。



材 料 (10個分)

カボス果汁…… 適量
抹茶…… 小さじ1
砂糖…… 200g
パールアガー…… 60g
水…… 適量

カボスゼリー

- 1 パールアガー、砂糖、抹茶を混ぜ合わせる。
- 2 ①を湯で溶き、そこにカボス果汁を加える。
- 3 カップなどに2の液を流し入れ、冷蔵庫で固まらせる。
- 4 仕上げにミントの葉などを散らしてできあがり。

大分でのカボスの使い方紹介!



焼き魚に



肉料理に



鍋物に



サラダに



揚げ物に



焼酎に

しゅんくる

<http://theoita.com>

おおいたの旬がくる。
その恵みに感謝して…

vol.26

大分かぼす



緑輝き、風味豊かな大分の「顔」

大分かぼす

出荷時期

8～10月（露地）
11～2月（貯蔵）
3～7月（ハウス）

主な産地

白杵市、竹田市、豊後大野市、国東市、杵築市、豊後高田市



↑ 1週間防除が遅れると害虫にやられてすべて全滅するおそれもあるので、「やるべきとき」を逃さないのは絶対条件

↓ 日当たりがよく、周囲の木が風を防いでくれる場所にカボス団地がある

→ 葉、枝、実。一つひとつ手作業で摘みながら丁寧に育てていく



かぼす生産者
後藤俊行さん、京子さん夫妻

カボスは、ゆずやすだちなどの香酸柑橘類の中でも酸味がまろやかで、さわやかな香りが特徴です。またミネラル由来の塩味・苦味・甘味が高いため、焼き魚や鶏肉、牛肉等の素材の味わいを引き立てます。

全国生産量の9割以上を占める大分県産カボス。なかでも竹田市は、白杵市と並んで歴史・出荷量ともに県内を代表する主要産地です。竹田市飛田川のカボス団地で、カボスづくりに励む後藤俊行さん、京子さん夫妻は、20年以上にわたり、700本ものカボスの樹を大切に育ててきました。

寒暖の差が大きい竹田のカボスは、ほどよい酸味で、果実が引き締まっているのが特徴です。他の柑橘類に比べて、天候の変化や害虫に強いと言われるカボスですが、その反面、表面に傷が入りやすく、葉や枝が重なって日光が遮られる鮮やかな緑色にならないといったデリケートな面も持ち合わせています。気候・風土やカボスの特性を十分に理解した、高い栽培技術を持つ生産者の絶え間ない努力なくして、全国に誇れる高品質なカボスは育たないのです。日陰になっているカボスの果実を一つひとつ見つけては、丁寧にまわりの葉を摘んでいく「葉摘」や、大きさや色が色つやの良いものだけを見極め、果実を間引く「摘果」など、豊富な経験に基づいた地道な職人的作業が出荷まで繰り返されます。

数多い作業のなかでも、いちばん気を配るのが「防除」のタイミングと回数。害虫や病気に強いカボスですが、やはり「防除」は欠かせません。しかし、安心・安全の「食」が求められている今、安易に農薬の量や回数を増やすことは、消費者が望んでいることではありません。そこで、後藤さん夫妻は、出来るかぎり農薬の散布回数を少なく抑える「減農薬」に積極的に取り組んでいます。「やるべきことを、やるべきときに行えば、必要最小限の農薬でも、高品質のカボスを生産できるんです」。成功も失敗もすべてを糧として栽培を続ける二人の努力の結晶が、この美しく輝く緑の果実、カボスなのでしょう。



カボスの味力

クエン酸、ビタミンCなどを含むカボスは、私たちの健康を維持するのに大変利用価値のある食品です。

例えば、カボスに含まれるクエン酸は胃液の分泌を正常にしてくれるので、胃弱の人や食欲不振のときなどに効果的で、風邪を引き始めたときもカボスのビタミンCが威力を発揮します。