

かぼすブリを使った

おすすめレシピ

さっぱりした味で、香りが良く、色が鮮やかな「かぼすブリ」。その特徴を生かしたレシピを紹介します。

vol.36



塩糍でさらにウマ味UP!

かぼすブリの塩糍焼き

- かぼすブリの切り身に塩糍を塗り、一晚冷蔵庫で寝かせる。
 - かぼすブリの周りについた塩糍を指で拭い、160℃のオーブンで10分焼く。
 - 器に盛り込み、たっぷりの大根おろしとかぼす、またはレモンなどの柑橘を添える。
- ※塩糍は材料の重さの10%が基本的な分量です。塩糍を使用すると、糍の作用でかぼすブリがさらにおいしくなります。

材料(4人分)

かぼすブリ	50gカット4切
塩糍(市販)	20g



オススメレシピのイチオシ!

かぼすブリの魚すき鍋

- かぼすブリは皮をつけたまま、寿司ネタを切る要領でカットする。
 - セリは5cm程度にカット、しいたけはヘタを取り、豆腐は1/8にカット。
 - ①、②を皿に見栄えよく盛りつける。
 - 魚すき鍋の出汁を沸騰させ、玉ネギスライス、セリを入れ、①のブリをしゃぶしゃぶのように出汁にくぐらせ、野菜と一緒に、すき焼きのように生卵をつけて食す。
 - 豆腐、しいたけも出汁に入れ、火が通ったら生卵につけて食べる。
- ※締めは、うどんを加えるのがオススメです。
※白菜や筍など、季節の野菜も同様に美味しくいただけます。

材料(4人分)

(魚すき鍋出汁)	
水	1000cc
濃口醤油	250cc
みりん	250cc
砂糖	70g
赤味噌	70g
おろしニンニク	5g
玉ネギスライス	2個
セリ	1束
しいたけ	4個
豆腐	1丁
かぼすブリ(刺身用)	600g
生卵	4個



くさみがないから、締めまで美味しい!

かぼすブリしゃぶ鍋

- かぼすブリは皮をつけたまま、寿司ネタを切る要領でカットする。
 - 水菜は5cm程度にカット、しいたけはヘタを取り、豆腐は1/8にカット。
 - ①、②を皿に見栄えよく盛りつける。
 - しゃぶしゃぶの出汁を沸騰させ、玉ネギスライス、水菜を入れ、①のブリを出汁にくぐらせ、半分火が通ったら野菜と一緒に、ポン酢につけて食す。
- ※締めは、そうめんを加えるのがオススメです。
※薬味でネギ、ゆずこしょう、七味唐辛子などをポン酢に加えるとより一層美味しくいただけます。

材料(4人分)

(しゃぶしゃぶ出汁)	
水	1200cc
濃口醤油	100cc
みりん	60cc
酒	60cc
昆布	5cm1枚
柚子の皮	少々
(かぼすポン酢)	
かぼす果汁	50cc
濃口醤油	50cc
みりん	20cc
酒	20cc
大根おろし	30g
玉ネギスライス	2個
水菜	1束
しいたけ	4個
豆腐	1丁
かぼすブリ(刺身用)	600g



かぼすブリ
生産地
マップ

おおいたの旬がくる。その恵みに感謝して...

しゅんくる

The おおいた
あなたの思いをカタチに。

<http://theoita.com>

vol.36



かぼすブリ



しゅんくる

2022.vol.36
<http://theoita.com/>

発行 大分県農林水産部おおいたブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3636



大分県漁業協同組合 本店
大分市府内町3丁目5番7号 大分県水産会館
【お問合わせ先】
販売課 TEL 097-534-1522



※中面はポスターや商品のポップとして、そしてレシピはカードサイズにカットしてお使いいただけます。



味よし、香りよし、見た目よし
三拍子そろった旨さを追求する新ブランド

かぼすぶり

出荷時期
11月~3月

成長するにつれて呼び名が変わる“出世魚”で、縁起ものとして祝い事にも欠かせないぶり。大分県ではぶり養殖が盛んで、全国2位の生産量を誇っています。臼杵市や津久見市、佐伯市で生産されるぶりは、豊後水道の恵まれた環境で育てられ、身がしまって脂のりが良いといわれています。すでに「豊の活ぶり」として全国で売り出されていますが、旬を迎える冬限定で2010年から生産を始め、新しい大分のぶりがあります。

味と見た目のギャップをなくせ!

その名も、「かぼすぶり」。大分特産のカボスを餌に加えて育てる新しいブランド魚です。

ぶりの切り身は、ヒラマサやカンパチに比べて血合い部分が早く変色してしまいます。味は、魚をしめてから数日間はおいしく食べられますが、時間の経過とともに変色し、見た目の悪さから商品価値が落ちるという問題を抱えていました。

そのため、県の農林水産研究指導センターが研究を進め、餌にカボス果汁を添加する方法が開発されました。カボスに含まれるポリフェノールやビタミンC等の抗酸化作用により、変色を抑えることができるだけでなく、さっぱりと臭みの少ない肉質になることが分かったのです。

県内のぶり養殖は、臼杵市、津久見市および佐伯市の沖合で行われています。成長段階ごとに分けた魚が元気よく泳ぎ回るいけすで「かぼすぶり」も大切に育てられています。40グラムほどの稚魚(もじゃこ)から、出荷する5~6kg近い大きさまで育て上げるには、海水温、魚の働き、体色などを観察し、餌の量や内容、与えるタイミングの微調整が不可欠です。「かぼすぶり」の場合、サバやイワシなどの餌に、基準によって決まった量のカボス果汁の液体や果皮の粉末を加えて与えます。

第2の関あじ、関さばに。

水揚げされた「かぼすぶり」は全身の色つやも美しく、ずっしりとした手ごたえから引き締まった肉質が伝わってきます。さばく時に実感するのが脂の質で、一般的な養殖ぶりに比べて包丁の感触がとても軽いことに驚きます。つまり、脂がしつこくなくさっぱりしている証で、ぶりの刺身が苦手な人でもおいしく食べられたという感想も寄せられているほど。「さっぱりと食べやすい、かぼすぶりをきっかけにぶりという魚のおいしさを広く味わってもらいたい」と大分県漁協の担当者は期待を寄せています。養殖ぶり、カボス共に大分県を代表する特産品のハイブリット産品ともいえる「かぼすぶり」。第2の関あじ、関さばを目指して、生産者の挑戦は続いています。



大分の食卓に欠かせないカボスは、料理も素材そのものの味も引き立てる。



かぼす果皮 (※餌にかぼす果皮を混ぜ込みます)



給餌作業



出荷作業



べ作業



この商標が目印です。

しゅんくる **Theおおい**

しゅんくるとは、①旬が来る ②感謝する という意味の「シュクル (Syukur)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者がお互いに感謝し合い、Theおおいを育てていけたら...という願いを込めています。