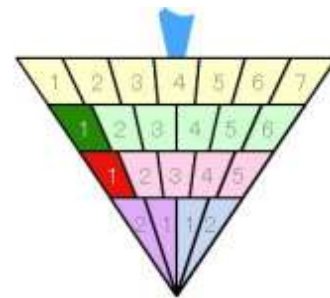


# 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## ぎざみ味噌

### 【材料 (4人分)】

ぎざみ (キュウセン) …大2匹  
にんじん…60g (2/3本)  
れんこん…60g (1/3節)  
ごぼう…40g (1/3本)  
にら…40g (1/2束)  
サラダ油…小さじ1強  
だし汁…大さじ4

調味料

砂糖…小さじ4  
酒…小さじ4  
みりん…小さじ4  
味噌…大さじ2

### 【作り方】

- ① ぎざみ (キュウセン) は、うろこと腹わたを取り焼く。
- ② にんじん、れんこん、ごぼうは細かく切り、さっとゆでる。にらは1cmくらいの長さに切る。
- ③ フライパンを熱しサラダ油を入れ、にんじん、れんこん、ごぼうを加え炒める。
- ④ ③の中に①のぎざみの身をほぐして入れ、だし汁と調味料を入れ煮る。最後ににらを入れる。

### 《料理のポイント》

ぎざみに限らず、地場で捕れるグチ、たちうお太刀魚、どうまる鯛丸 (トラギス) 等の魚を利用することが出来ます。魚離れが進む中、この魚味噌は主食、副菜、主菜料理等に幅広く応用が利き、作っておくと便利な加工食品です。

### 《特徴》

6月～10月に産卵期を迎えるキュウセンは、関東では「ベラ」関西では「ぎざみ」と呼ばれており、瀬戸内海沿岸でよく獲れる魚です。

ぎざみ味噌は、これらの地元で獲れる魚を使ったおすすめ料理です。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー125kcal, たんぱく質 10.1g, 脂質 2.8g, 炭水化物 13.5g, 塩分 1.1g