



## 食のエキスパート直伝レシピで「愛媛県のお魚」を味わおう！

# 愛媛県のおいしいお魚を使ったおうちで簡単レシピを配布 関東・東海23店舗で「えひめ水産応援フェア」開催決定 2022年11月18日(金)～11月20日(日)の期間限定

「水産王国」愛媛県は、県産水産物の消費拡大及び価値向上を図るために、「えひめ水産応援プロジェクト」を実施しています。その一環として、美味しい愛媛県産のお魚を知っていただき、愛媛県のお魚を使った美味しいレシピを作っていただきたいという思いから、関東・東海の吉川水産23店舗にて、「えひめ水産応援フェア」を開催します。2022年11月18日(金)～11月20日(日)の開催を予定しており、期間中にはレシピカードや試食の配布が行われます。



また、フェア開催店のうち、JR古河・マルイ志木・そごう大宮・京王新宿・三越日本橋・クイーンズ伊勢丹仙川・クイーンズ伊勢丹北浦和・小田急厚木・湯河原・松坂屋静岡の10店舗では、ABCスタイルの食のエキスパート人材を派遣し、愛媛県の水産の魅力を伝え、食べ方をご提案します。また、試食提供により愛媛県の水産の美味しさをその場で体験でき、実際にご自宅でも作ることができるよう、レシピカードを配布します。この機会に是非、愛媛県産のお魚で「愛媛県」を味わってみてはいかがでしょうか。

## 「えひめ水産応援フェア」について

### <概要>

**実施店舗** : 吉川水産 計23店舗にて(熊谷店、加須店、古河店、新船橋店、新宿店、小山市、大宮店、西八王子店、千葉店、大宮大門口、銀座店、日本橋店、烏山店、仙川店、志木店、北浦和店、多摩センター店、登戸店、東神奈川店、川崎店、厚木店、湯河原店、静岡松坂屋店)  
※下線の10店舗では、ABC Style(ABCクッキングスタジオグループ)の食のエキスパートから、お魚の食べ方提案をさせていただきます。

**実施時期** : 2022年11月18日(金)～11月20日(日)

**実施内容** : レシピ動画放映  
レシピの配布  
食のエキスパートによる食べ方提案(10店舗のみ)

**お取り扱い** : 生本鮪、真鯛、しまあじを使用したお刺身やお寿司も展開予定。そのほか、白す干し、山椒ちりめん、あかもくなども販売予定。  
※天候等により入荷のない場合がございます  
試食の配布(そごう大宮店・松坂屋静岡店のみ)



## メニュー名：鯛かぶら

昔から出会いものとされている鯛とかぶ。素材の旨味が楽しめるように薄味で煮た上品な味は、日々のごはんにはもちろん、年末年始やハレの日にもぴったりなお料理です。

### 作り方

- ①カブは根元を2cm残して皮を除き、半分に切る。  
耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する(600W 約1分半)。
- ②水菜は根本を除き長さ5cm位に切る。柚子の皮はせん切り。
- ③フライパンにa・真鯛・①を入れ、ひと煮立ちさせ、アクを除く。
- ④bを加え、落し蓋をし、煮る(中火 約10分)。
- ⑤水菜を加えてさっと煮(1分～)、器に盛り付け、柚子の皮をちらす。

### ★ポイント★

- ・真鯛の切り身はできれば骨付きで使用するとより良い出汁がでます。
- ・落し蓋をして煮ることで、煮汁も循環し、短時間で煮上がるので真鯛がふっくらと仕上がります。

材料名	分量
真鯛(切り身)	2切れ(約200g)
かぶ	2個
a 水	100cc
a 和風だしの素(かつお)	小さじ1/4
a 酒	40cc
a みりん	20cc
b 薄口しょうゆ	20cc
b きび砂糖	大さじ1
水菜	1束
柚子の皮	適量



## SDGsへの取り組み

愛媛県は魚類養殖生産量全国第1位(※R2漁業・養殖生産統計年報)です。養殖はおいしい魚を育てるだけでなく、地球環境保全にも、とても良いとされています。

### ○安定的な供給が可能

計画的な生産・出荷が可能となり、安定した量の供給が可能になります。また、人口増加による食料不足に対する対応も期待できます。



### ○安全・安心な食の提供

養殖で育てられた魚は、一定の栄養やおいしさを提供することができる上に、どんなエサを食べて育ったのか、どのように飼育されたのかが明確なため、消費者の安心につながります。



### ○海洋資源保全

完全養殖では、稚魚を採捕する必要がなく、天然の魚の保全につながります。また、漁船による海洋汚染や船の燃料資源の消費削減にもつながります。愛媛県では、生産量全国第1位であるマダイやシマアジ、高級魚であるマハタやクエ、また、愛育フィッシュ期待の星であるスマなどが完全養殖されています。

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行する中、全国的に水産物の需要減退や価格下落が連動して発生し、愛媛県においても愛育フィッシュを中心とした県産水産物の生産・販売に多大な影響を受けたことから、漁家への金融支援、学校給食への県産水産物の提供や販売促進・魚食普及・PR活動などを通じ、生産者を支援しようという取り組みが「えひめ水産応援プロジェクト」です。

行動制限等が緩和され、魚価の回復等もみられるものの、数度にわたる感染拡大により、今なお影響が続いているだけでなく、燃油・物価高騰等により漁家経営は大変厳しい環境となっています。愛媛県では、引き続き「えひめ水産応援プロジェクト」のもと、生産者への支援を図るとともに、みなさまに楽しんで愛媛県の水産物に触れ、食べていただけるよう、様々な機会を創ってまいります。

### 愛媛県は魚類養殖生産量全国第1位です！※R2漁業・養殖業生産統計年報

日本一の生産をはぐくむ、豊かな海で、我が子のように大切に育てたそんな魚を、愛媛県では、養殖魚ではなく、「愛育フィッシュ」と呼んでいます。



### たくさんいます！愛育フィッシュの仲間たち！



生産量全国第1位！

#### マダイ

愛媛の漁業を代表する魚で県の魚に指定されており、全国シェア50%以上を誇ります。県内ではブランドマダイも多数生産されています。



生産量全国第1位！

#### シマアジ

国内外で人気で、最もおいしいアジの王様と呼ばれます。DHAやEPA多く含まれ、癖のない脂ノリが特徴です。



生産量全国第2位！

#### ブリ

古くから宇和海全域で生産されてきた出世魚。その技術力によって、年間通じて脂ノリ良く育ちます。



大人気！生産量増加中！

#### クロマグロ

日本では最も高級なマグロとされ、ホンマグロとも呼ばれています。愛媛県も主要な産地です。

### 【一般のお客様からのお問い合わせ先】

愛媛県 えひめ水産応援プロジェクト オンラインライブレッスン窓口 (ABCスタイル内)

TEL : 03-6228-7701

MAIL : ehime@abc-style.co.jp

# ABC Style