

沖縄の魚

Let's Cooking

スギ 沖縄県産

沖縄の美しい海で盛んに養殖されている沖縄県産スギは、温帯と熱帯海域に生息する魚です。白身でコリコリした歯ごたえがあり、日持ちのいいのが特徴です。寿司ネタや刺し身の他、しゃぶしゃぶやあら煮、カルパッチョ等にも最適です。



沖縄県産スギ の切り方



食品成分表

エネルギー	248kcal	カリウム	490mg
たんぱく質	17.8g	カルシウム	3.3mg
脂質	19.2g	リン	210mg
炭水化物	0.2g	鉄	0.2mg
ナトリウム	28mg		

分析:財団法人沖縄県環境科学センター
(100g中) 試験成績証明書番号 No 2002-B01984-01
試験成績証明書発行年月日 平成15年2月10日

①

タテに3等分する。

②

3等分した沖縄県産スギの皮を引き、ひと口大に薄く切る

③

身の左端から包丁を入れ、包丁が皮にあたら、左側に薄くそぐようにするのがコリ。



●材料(6人分)/沖繩県産スギ¹600g
(1枚約100g)、西京味噌(白味噌
甘口500g、酒³/₄カップ、みりん¹/₂
カップ)、レモン1個、大根中¹/₄
塩、酒各適量

●作り方/①三枚におろした沖繩県産
スギをひと切れ(約100g)くらいに
切り揃え、ザルに並べ、軽く塩をふり
て20~30分置いた後、酒で洗い、
塩分を取り、乾いた布でふく。②西
京味噌用材料をボールに入れ、混ぜ
合わせる。③深みのある容器に②
を¹/₂量入れ、①の沖繩県産スギを
並べる。その上に残りの西京味噌を
加えて煮込む。(冷蔵庫で2~3日
寝かせた方が味がにじむ)。④西
京味噌から取り出し、水で味噌を洗
い流し、乾いた布でふいて焼きあげ
る。器に盛りつけ、レモン、大根おろし
をあしらう。



●材料(3人分)/沖繩県産スギ¹150g
昆布だし汁(水5カップ、だし昆布10g)
白菜600g、春菊1束、白ネギ3本、
しいたけ5枚、しめじ1パック、豆腐
¹/₄丁、ポン酢・アサツキ・もみじお
ろし各1/2マ

●作り方/①沖繩県産スギは表面
のぬめりを包丁の背で取り、三枚
におろして皮を引く。②皮を引いた
沖繩県産スギを薄めにそぎ切り
して、大皿に広げる。③白菜は
1枚ずつはがし、熱湯で軽くゆで
あげ、ザルに広げて冷ます。冷め
たら、巻手で巻き、固めにしぼる。
④それぞれの野菜を大皿に盛り
つける。⑤鍋に昆布だし汁を
入れ、火にかける。沸とう直前に
昆布を取り出す。⑥⑤の鍋に
沖繩県産スギや野菜を入れ、好
みでアサツキ、もみじおろしを加えた
ポン酢につけて食べる。