



漁の仕方は  
伝統の一本釣り!

かつこいー!



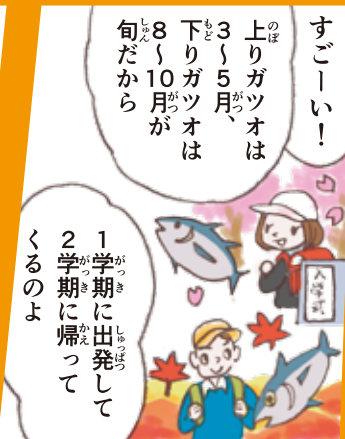
鹿児島港は冷凍  
しない生鮮カツオの  
水揚げ量が全国3位!

網で捕まえる  
よりカツオが  
きれいなのだよ



鹿児島でカツオを  
食べないなんて...  
もったいないね!

近くで穫れるから  
鮮度も抜群!



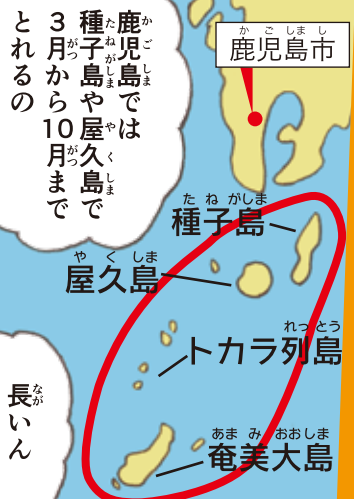
すごい!  
上りガツオは  
3~5月、  
下りガツオは  
8~10月が  
旬だから

1学期に出発して  
2学期に帰って  
くるのよ



そんなに長く  
旅をするの!?

そうよー  
がんばり屋  
さんなの



鹿児島では  
種子島や屋久島で  
3月から10月まで  
とれるの

長い  
だね



お母さん  
カツオって  
名字があるの?



なーに突然  
だつて  
上りガツオとか  
下りガツオって  
言うじゃん



それは同じ  
カツオのことよ

エサを求めて  
北へのぼる  
「上りガツオ」

お腹いっぱい  
食べて南に戻る  
「下りガツオ」

黒潮にのって  
三陸まで旅を  
するんだから

知っていますか? 「かつお」のパワー①

### たんぱく質

がたっぷり

筋肉・内臓・皮膚・爪・毛  
髪など人の体を作る栄  
養素。育ち盛りの必需品  
です。

### 低脂肪

だから成長期のお子さ  
んやダイエット中の方  
にとって強い味方です。

続きは裏面へ!



鹿児島港は  
生鮮カツオの水揚げ量が  
全国3位!

一般社団法人 漁業情報サービスセンター(水産庁より委託)調べ  
「産地水産物流通調査」(2013年)



### カツオ

お腹のしま模様がトレードマーク。でも、生きて  
いるときにはこの模様はありません。  
たたきはもちろん、サラダ風にして季節の野菜と  
食べてもおいしいお魚です。

# 知っていますか？「かつお」のパワー②

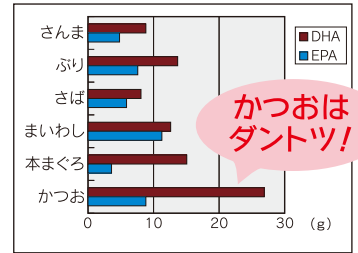
☆摂りすぎると肥満の原因になる『脂肪』。でも、魚の脂肪は、肉の脂肪に比べてたくさん摂っても太りにくく、体に良い成分まで含まれているって知っていますか？



## 健康成分 DHA・EPA

魚の脂肪には、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**、**EPA(エイコサペンタエン酸)**と呼ばれる脂肪酸が多く含まれています。体内で合成することはできず、魚以外のものにはほとんど含まれていない成分で、摂取するには魚の脂肪が最も有効です。血中の中性脂肪と悪玉コレステロールを減少させるため**血液の改善(血液サラサラ)**、**高血圧の予防**になります。

～DHA・EPAを多く含む魚～



総脂肪酸100g当りの脂肪酸量

その他にもたくさんの効果があります！

**ビタミンA** → 皮膚や粘膜の形成を助け**お肌の調子を調える**  
**ビタミンD** → カルシウムの吸収を助け**骨粗しょう症予防** など

## 第23回(平成26年度)イチ押し！旬の魚料理コンクール 入賞レシピ

### ●鹿児島市長賞 「モチリ皮入り カツオの大葉巻き」



#### 【材料(2人分)】

- 小麦粉……………45g(大さじ5)
- 大葉……………4枚
- こま……………大さじ2
- のり……………4枚
- 水……………150ml
- わさび……………適量
- アボガド……………1/4
- 醤油……………適量
- 長芋……………100g
- 油……………大さじ1
- カツオの刺身……………約200g

#### 【作り方】

- 小麦粉、こま、水を混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、1を薄く2枚、中火で2分弱両面を焼き、冷やす。(2枚)
- アボガドと長芋の皮をむき、8等分に薄く長く切る。
- 2を8等分に切ったものにカツオと3のアボガドと長芋を一つずつ入れて巻き、のりと大葉を上から巻く。

イチ押し!

長芋を入れ、シャキシャキとした食感を出しました。ワサビ醤油につけて食べるとおいしいですよ。

### ●敢闘賞 「カツオのコロッケ」



#### 【材料(2人分)】

- カツオ……………200g
- みりん……………大さじ2
- マーマレード……………100g
- パン粉……………適量
- 牛乳……………大さじ4
- 小麦粉……………適量
- かつお節……………少量
- 卵……………1個
- 玉ねぎ……………1/2個
- 醤油……………大さじ2

#### 【作り方】

- カツオを細かく(包丁で)たたいておく。
- 玉ねぎをみじん切りにして、カツオと合わせる。
- 2に牛乳大さじ1を入れて混ぜ合わせ、形を整える。
- 小麦粉→卵→パン粉をつけて揚げる。
- マーマレードを鍋に入れて熱し、醤油、みりん、牛乳大さじ3、かつお節を入れて混ぜる。(少しマーマレードの酸味が残るくらい)

イチ押し!

短時間で作れてシンプルに出来ることと、食べた後にマーマレードの酸味と風味を楽しんでください。

