



泊いゆまち賞



ラジオネーム **夏大好き** さん

フィッシュ カレー

(平成25年4月25日放送)

コメント

お魚を使った料理を紹介しまあ!美味しいので、ぜひ作ってみて下さい!!

●材料(お好みの分量で)

- ・白身魚
- ・ジャガイモ
- ・人参
- ・玉ネギ
- ・カレールウ
- ・ニンニク
- ・ショウガ

●作り方

- ① 普段のカレーを作り、そこにお肉の代わりに白身魚を入れます。
- ② 仕上げにニンニク、ショウガを油でカリカリになるまで炒め、①に入れて完成です。

試食
コメント

カリッと焼いた白身魚にカレー……嫌な人いないでしょ!

沖縄のまぐろ情報-4

県内で漁獲される、まぐろの種類

■クロまぐろ(本まぐろ)



まぐろの中でも最も大きく、体重は約300kg前後。「黒いダイヤ」と称される高級魚で、胸ビレが短いのが特徴。水中では時速30~60kmの速さで回遊する。

■キハダまぐろ



体重40~50kgと、まぐろ類の中では中型。やや黄色身がかった身体から、その名がついた。黄色の第二背ビレがトレードマーク。締まった身は透明感のある赤身で、しっかりとした歯ごたえがある。

■メバチまぐろ



体重60~70kg。まぐろ類の中では、最も深い海域(深海100~150m)に生息する。大きな目が特徴で、英語名「Big Eye Tuna」。赤身はキハダに比べ、濃い赤色。脂のり、もっちりとした食感。

■ビンナガまぐろ(ピンチョウ)



体重20kg前後と、最も小ぶりな種類。胸ビレが非常に長く「トンボまぐろ」とも呼ばれる。赤身は桜色。鶏肉の食感に似ていることから「シーチキン」など、ツナ缶詰の材料として使われる。