

珠洲産の あごだしについて②

平成30年7月6日 実施
珠洲市教育委員会事務局

あご からとる だし

- ・「あご」・・・トビウオのこと
- ・旬は・・・6月から9月
- ・栄養は・・・高たんぱく・低カロリーで体の老化を防ぐ**セレン**が豊富。血液を作る**銅**や貧血を防ぐ**ビタミンB12**も含まれる。
- ・漁法は・・・珠洲市では刺し網漁と定置網漁
- ・蛸島漁港での水揚げ量は、刺し網4トン、定置網13トン 合計17トン(H27年度実績)



1トン=1000kg、1kg=1000g

魚に羽!?



大きなヒレで大きな海を飛び回ります。その速度は70kmになることも!

速く飛ぶために進化した!?

トビウオには胃がありません。体を軽くするため、食べたものが早く消化されるよう、腸も短くできています!

あごだしの上手な取り方

- 1 水1ℓにつき、あご10~15g
- 2 粗くほぐし、布袋(ティーパックなど)に入れて8時間ほど水に浸しておく。
- 3 そのまま火にかけ沸騰したら弱火で8~10分くらい煮出す。

おすすめ料理

そうめん・そば・うどん・ラーメンだしにおでん、雑煮、酢のものにしょうゆと相性◎



あごだしづくりのこだわりポイント



- その① その日に水揚げされてすぐのトビウオだけを使用しています。
- その② 珠洲産の珪藻土コンロと炭を使用し焼いています。
- その③ 食材調達から加工まで全て珠洲のみなさんでされています。
- その④ 大切に後世に残していきたいという生産者の気持ちがつまっています。



炭火で焼くことでコクがアップ



私たちの食卓に届くまでにたくさんの方が関わっています。

おいしく調理して下さった調理員の方と、生き物の命をいただくことに感謝して味わいましょう。