

# 尾鷲うまいおん便り

おわせ観光大使考案  
とおきのレシピ付き



題字：おわせ観光大使  
川西美智氏

「春」も旬！  
鮮度バツグン、  
飽きのこない美味しさ

## おわせの鰯

## おわせの鰯

ブリは尾鷲の漁村の生活、文化とも深く関係し、尾鷲市を代表する魚として市の魚に指定されています。尾鷲にブリの大群がやってくるのは、春。北の海で栄養を蓄えたブリが、尾鷲の海へ回遊してきます。春に尾鷲の海で捕れるブリは丸々と太っていて、脂がのっています。主に定置網漁で水揚げされ、漁業者による船上での活め、神経めも行われているため、鮮度が高いブリが安定的に供給されています。ほどよく脂がのった尾鷲の春ブリは、脂の旨みがとても軽やかで、飽きのこない美味しさです。「寒」のブリも良いですが、尾鷲のブリは「春」も旬なのです。



新鮮な歯ごたえを楽しんだり、1~2日寝かせて旨みを引き出して味の違いを楽しんだり、あらは煮つけにしたりすると捨てるどころがほとんどありません。

醤油を弾くほどの脂とモチモチした食感の尾鷲のブリは、お刺身はもちろん、ブリしゃぶにしたりブリ漬け丼にしたりして、その旨みを楽しむことができます。



尾鷲版ベロロンチーノ?!  
爽やかな辛みがクセになる

## 春ブリの 虎の尾醤油と 虎の尾胡椒 パスタ

## 特選アレンジ

- 材料(2人分)
- ・スパゲッティ(1.4mm) …… 160g
  - ・ニンニク …… 1片 (包丁で潰し芽を取り除く)
  - ・オリーブオイル …… 大さじ2
  - ・ブリ(刺身用) …… 150g
  - ・虎の尾醤油 …… 大さじ2
  - ・生とうがらし虎の尾 …… 適量

- 作り方
1. ブリの刺身を5ミリの角切りにする。保存袋に切ったブリ、虎の尾醤油を入れ30分程度冷蔵庫で休ませる。
  2. パスタを茹でる。
  3. フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、弱火で香りが出るまでゆっくりと加熱。
  4. 茹で上がったパスタを③のフライパンに入れ、茹で汁を適量加えてよく混ぜ、ソースを乳化させる。
  5. 火を止めて④のパスタの中に、①のブリの1/2を加えて混ぜる。
  6. 皿に、出来上がったパスタと残りのブリを盛り付け、生とうがらし虎の尾を添えて完成。



**虎の尾**  
形が虎のしっぽに似ていることから名付けられた、尾鷲特産の刺身唐辛子。古くから地元漁師が定置網の船に「虎の尾」を常備して、刺身の薬味として食べられていた。辛みがあり、薫り高いため、魚の臭みを消す効果もある。



## 春ブリ パルミジャーノ ロースト

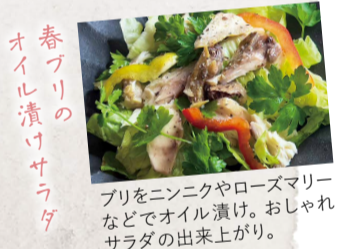
- 材料(2人分)
- ・春ブリ …… 2切
  - ・パルミジャーノ …… 適量 (すりおろしたもの)
  - ・塩 …… 適量
  - ・黒胡椒 …… 適量
  - ・パルサミコクリーム …… 適量

- 作り方
1. ブリの切り身に塩をして5分程度おき、出た水分をしっかり拭き取る。
  2. ①の切り身の全面にパルミジャーノをたっぷりつける。
  3. フライパンを中火で温め、クッキングシートを敷き、②のブリをシートの上で全面に焼き色が付くまでしっかりと焼く。
  4. 皿にパルサミコクリームを敷き、③の焼いたブリの身をのせて完成。挽いた黒胡椒を適量添える。

**しお学舎の塩**  
にがりを押ることなく、海洋深層水をまるごと結晶化したお塩。ミネラルを多く含む。

**パルミジャーノ**  
コクのあるハードチーズ。旨味と塩味が強いのが特徴で、しっかりとした歯ごたえ。

**パルサミコクリーム**  
パルサミコ酢を凝縮した調味料。味も酸味がまろやかで角が取れた味わい。



春ブリの  
オイル漬けサラダ

ブリをニンニクやローズマリーなどでオイル漬け。おしゃれサラダの出来上がり。



春ブリの  
唐揚げサンド

虎の尾のピリッとした辛みが、ブリにピッタリ。唐揚げにして、パンに薬物、パプリカを挟めば完成。



おわせ観光大使  
尾鷲市の事業に縁が深い  
料理研究家

## 宮内 祥子 さん

(株)ユーロスバジャポン 代表取締役社長  
jasmin's kitchen & 魚食倶楽部 主宰  
フランスに料理留学。卒業後、欧州各国をホームステイしながら料理学び、現在は料理教室、商品開発、マスメディアでも活躍中。「jasmin's kitchen & 魚食倶楽部」を主宰し、水族館をはじめさまざまな場所で魚料理の普及に努めている。

## 尾鷲って こんなところ



尾鷲市

尾鷲市は、三重県南部に位置し、人口約16,000人の風光明媚な港町です。海では200種類以上の魚が獲れ、全国的にも珍しい海洋深層水取水施設があり、山では世界遺産「熊野古道」や日本農業遺産「尾鷲ヒノキ林業」が有名です。



熊野古道

2004年に世界遺産に登録された熊野古道は、熊野三山を目指し巡礼者が歩いた折りの道で、重厚な自然石が折り重なるように敷き詰められており、日本でもトップクラスの降水量を誇る尾鷲の雨から道を守っています。



尾鷲ヒノキ

2017年に日本農業遺産に認定された「尾鷲ヒノキ林業」は、急峻な地形と日本有数の多雨によって生み出されました。高品質なヒノキを持続的に生産する独自の育林技術や海岸線まで植林されている景観が特徴となっています。



夢古道おわせ

保湿・保温に優れた海洋深層水のお風呂「夢古道の湯」では、天狗倉山を眺めて入浴することができ、築150年の古民家を含む物産棟には地域に根差した食べごろの魚介類を提供する海鮮レストランもあります。



アクアステーション

中京地区で唯一の海洋深層水取水施設です。水深約415mから汲み上げ、原水のほかに淡水など5種類の水を分水しています。太陽光が届かない細菌が非常に少ない海水であるため鮮度が良く、食品加工や鮮魚の運搬等に適しています。



市公式SNS



ふるさと納税

# 尾鷲 まじり 便利

おわせ観光大使考案  
とっておきのレシピ付き

## おわせの甘夏

尾鷲市は  
急峻な山地が海へせまる地形をしており  
気候も暖かいため甘夏の栽培に適しており、  
尾鷲湾から反射する太陽の光と  
ミネラルを含んだ潮風を受けて育っています。  
太陽と海の恵みを  
たっぷり受けて育つ甘夏は  
「尾鷲甘夏」として知られ、  
旨みが凝縮され、  
甘みと酸味のバランスが絶妙で、  
爽やかな味わいが特徴です。  
さらに甘夏は  
ビタミンCやクエン酸、  
カリウムなどが含まれており  
栄養素が豊富です。



貯蔵甘夏は1~2月にかけて収穫し、酸を抜くため2~3か月間常温管理した後に出荷され、3~5月頃に販売されます。

完熟甘夏は木で熟させてから収穫するため、3~6月頃に収穫し、そのまま出荷・販売されます。



### 甘夏ジュース

搾りたて果汁100%ジュースです。甘夏の爽やかな酸味とスツクリとした甘さとほろ苦さがあり甘夏の旨みを存分に味わえる逸品です。



### 甘夏ばんず

青切果汁の酸味と完熟果汁の爽やかな甘みとまろやかな苦みがアクセントになり、風味豊かなコクのあるばんずです。

## 甘夏の 甘みと酸味の バランスが絶妙



題字：おわせ観光大使  
川西美智氏

## 甘夏のケーキ Cake Amanatsu



おわせ観光大使

第一線で輝き続ける  
尾鷲市出身のパティシエ

島田 進さん

パティシエ・シマ/ラトリエ・ド・シマ  
オーナーシェフ

お菓子を通じフランスの豊かな食材・食文化を日本中の人に届けたいという活動が評価され、2005年フランス政府より農事功労章シュバリエを受勲。日本でこの称号を持つパティシエは数少ない。2017年には、「現代の名工」として表彰される。



香り爽やか  
甘さとほろ苦さが絶妙

特選  
アレンジ

### 材料

- 全卵 ..... 400g
- 無塩バター ..... 250g
- 粉砂糖 ..... 320g
- 塩 ..... 4g
- 薄力粉 ..... 170g
- アーモンドパウダー ..... 250g
- ベーキングパウダー ..... 6g
- 甘夏コンフィ(角切り) ..... 350g
- シロップ  
水 ..... 270cc  
グラニュー糖 ..... 230g  
甘夏果汁ジュース ..... 70cc

### 下準備

- シロップを作る。鍋に水、グラニュー糖を入れて沸騰させ、溶けたら甘夏果汁ジュースを加えて混ぜ合わせる。
- パウンドケーキ型(18×9×6cm)を用意し、オーブンペーパーを敷く。
- オーブンを160度~180度に予熱する。

### 作り方

- ミキサーでバター、粉砂糖、塩、アーモンドパウダーを泡立てる。
- 全卵をほぐして少しずつ加え、香りづけのために甘夏ゼスト(甘夏表皮を大根おろし器で削ったもの)を少量加える。
- 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れる。最後に甘夏コンフィを加える。
- パウンドケーキ型に生地を流し入れ、160度~180度のオーブンで45分焼く。
- 型から出してシロップ(下準備①)をハケで3回染み込ませて完成。



※ラップをして冷蔵または冷凍保存。常温で1~2週間保存可。

柔らかい仕上がりで、用途もいろいろ

## 甘夏のコンフィ

### Confit de Amanatsu

### 材料

- 甘夏 ..... 5~6個分の皮
- シロップ  
水 ..... 1ℓ  
グラニュー糖 ..... 900g  
水あめ ..... 50g



### 下準備

▷甘夏の皮を8等分し、上下を切り取る。塩を少量入れ、たっぷりの湯を沸かし、アクを取るため甘夏の皮をよく湯通しする。

### 作り方

- 鍋に水とグラニュー糖200gを加えシロップを作り、甘夏の皮を加え、沸騰させて火を止める。常温で1日寝かす。
- 甘夏の皮を取り出し、シロップだけの状態で煮立ったらグラニュー糖を200g加えて沸騰させ、すぐに火を止める。甘夏の皮を戻し、80度くらいの温度でシロップが染みていく程度に温める(沸騰させないこと)。常温で1日寝かす。この工程を合計3回行う。
- 最後に残りのグラニュー糖100gと水あめを入れて沸騰させ漬けこむ。冷暗所または冷蔵で保存する。

料理にも  
甘夏を

### 鰯との コラボメニュー



宮内祥子さん監修  
レシピ詳細は尾鷲市公式HPで



### 春ブリのカルパッチョ 甘夏ボン酢ジュレ添え

粉寒天と甘夏ボン酢でジュレにしよう。彩りも美しく、さっぱりいただける。



### ブリのカマ 甘夏オープン焼き

いつもの塩焼きがドレスアップ。柑橘の香りで、ブリのカマの皮も身も爽やかに。

## 尾鷲の主なイベントカレンダー

通年	尾鷲イタダキ市 1月を除く毎月第1土曜日 (12月のみ第3土曜日も開催)	2月	ヤーヤ祭り 山の神	5月	チビッコ大集合! in アクアステーション(古江) ちびっこ防災フェア	10月	深層水フェスタ(古江)
1月	ニラクラ祭り(九鬼) ギッチョ祭り(古江) ハラソ祭り(梶賀)	3月	尾鷲おひなさままつり	7月	オープンウォーターズスイミング(三木里)	11月	おわせ魚まつり 尾鷲ヒノキふれあいフェスタ 全国尾鷲節コンクール おわせ海・山ツアーウォーク
		4月	浄の城つつじ祭り(曾根)	8月	おわせ港まつり	12月	尾鷲磯釣大会
				9月	八幡神社例祭		



1. ヤーヤ祭り 2. おわせ港まつり 3. 全国尾鷲節コンクール 4. おわせ海・山ツアーウォーク