

「宮崎県産かつおを

第2弾

美味しく食べる！」レシピ集



目 次

	料 理 名	作成者	ページ
1	みそカツオ丼	杉尾 友香	P 2
2	カツオのカレーピザ	柳田 莉音	P 3
3	さっぱり！かつおのハンバーガー	甲斐 遥香	P 4
4	カツオ竜田揚げのホットサンド	田中 咲子	P 5
5	かつおの梅しそチーズカツ	夏田 安梨	P 6
6	ゆずころかつおボール	福島 瑠衣	P 7
7	かつおのお柿揚げ	柚木崎涼夏	P 8
8	カツオ南蛮 タルタル付き	田淵 智恵	P 9
9	おからと鰹のハンバーグ	岩本 美咲	P10
10	大葉と梅のカツオ餃子	中山 凜香	P11
11	鰹の焼きいなり	溝口 凜子	P12
12	山芋とかつおのはさみ焼き	木田 紗希	P13
13	かつおとれんこんの照り焼き	黒木 結愛	P14
14	カツオのロールキャベツ	橋倉 穂乃	P15
15	カツオと豆のトマト煮込み	押方 花音	P16
16	かつおと豆苗のポン酢和え	橋本 光未	P17
17	きゅうりとかつおのたたき梅肉和え	田上 寧々	P18

※日本食品標準成分表は八訂への移行期であり栄養計算値は誤差があります。

* かつおの栄養と健康ポイント P19

* あとがき P20

【 みそカツオ丼 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
めし(米)	200(90)	① 米を炊く。
水	120	② カツオを一口大に切る。
カツオ	100	③ ジップつき袋にカットしたかつおと(A)の調味料等を入れて揉み込み、10分程度味が馴染むまで置く。
ネギ	5	④ ネギを小口切りにする。
温泉卵	1個(60)	⑤ 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、③を入れ火が通るまで焼く。
(A) 味噌	18	⑥ 米をよそい、⑤を盛り付け温泉卵とネギをのせて完成!
(A) 砂糖	9	
(A) 料理酒	7	
(A) みりん	7	
(A) すりおろしニンニク	2	
サラダ油	3	
		【 温泉卵の作り方 】
		① 卵は常温に出しておく。
		② 鍋に卵がかぶさる位のお湯を沸かす。
		③ 沸騰したら火を止め、卵を入れ15分置く。
		④ 卵を氷水に入れ5分ほど冷やしたら完成!
献立の特徴や アレンジした点	ニンニクの風味と甘辛いみそで、しっかり味がついているためご飯がすすみます! また、温泉卵のトロっとした白身と、ねっとりした黄身の食感により、さらにご飯がすすみます。 アレンジとしてみそカツオをおにぎりの具としておにぎり風にしたリ、その表面にみそを塗りバーナーで焼き色を付け焼きおにぎり風にしたりと、丼以外でもさまざまな味の変化が楽しめます!	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 656kcal たんぱく質 40.2g 脂質 17.2g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 2.7g 鉄 3.9mg ビタミンD 10.5μg *日本食品標準成分表の計算による推定値	

【 カツオカレーのピザ 】

使用材料名	1枚分量(g)	作り方
強力粉	135	① ピザ生地を作る。塩以外の A の材料全てをボウルに入れ、滑らかになるまでこねる。(塩はイーストが混ざり合ってから途中で入れる。) ② ①にラップをして、40℃程に温めたオーブンの中で10～15分発酵させる。 ③ ②を取り出し打ち粉を敷いた台の上で、手の付け根や指を使いながら伸ばしてピザの形にし、生地の上に1センチ程のふちを作る。 ④ ③をクッキングシートを敷いた天板の上に乗せる。 ⑤ オーブンを150℃に予熱しておく。 ⑥ 玉ねぎは薄切り、黄パプリカは乱切り、ミニトマトはくし形、カツオはサイコロ状に切っておく。 ⑦ 生地にカレーをまんべんなく塗り、玉ねぎ、カツオ、黄パプリカ、ミニトマト、チーズの順に乗せていく。 ⑧ 予熱したオーブンで8分ほど焼く。 ⑨ 食べやすい大きさにカットして出来上がり！
薄力粉	35	
砂糖	15	
A 塩	2	
ドライイースト	3.3	
水	100	
オリーブオイル	13	
打ち粉(薄力粉)	4	
玉ねぎ	30	
黄パプリカ	15	
ミニトマト	70	
カツオ	130	
鰹のレトルトカレー	100	
ピザ用チーズ	45	カツオの調理実習の際に、日南の加工食品である「カツオカレー」の美味しさに驚き、カツオカレーをピザにアレンジしたのが一番のポイントです。 黄パプリカやトマトを使うことで彩りがよくなるようにしました。また、カレーやチーズを使うことでカツオが苦手な人や、子供もおいしく食べられると思います。
献立の特徴や アレンジした点		エネルギー 1258 (315) kcal たんぱく質 51.8 (13.0) g 脂質 41.8 (10.5) g 炭水化物 163.6 (40.9) g 食塩相当量 3.6 (0.9) g 鉄 5.5 (1.4) mg ビタミンD 11.9 (3.0) μg ★先に記載しているのが1枚分で、()の中は1人分です。 ＊日本食品標準成分表の計算による推定値
栄養成分 (1枚4人分)		

【 さっぱり！かつおのハンバーガー 】

【 カツオ竜田揚げのホットサンド 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
食パン 10枚切	2枚(70)	① カツオとAの調味料を合わせ、1時間程度漬ける。 (ビニール袋などに入れて漬ける) ② カツオの汁気を切ったら片栗粉をまぶす。 ③ 熱した油でカリッとするまで揚げる。 ④ 玉ねぎをスライスし、水にさらす。 ⑤ キャベツを千切りにする。 ⑥ マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせる。 ⑦ 水気をきった玉ねぎとキャベツを⑥で和える。 ⑧ 食パンの上に⑦、竜田揚げを乗せる。 ⑨ 上から食パンを重ね、ホットサンドメーカーで約5分焼く。 ⑩ ホットサンドを2等分し、横にミニトマト、パセリを添える。
カツオ	80	
キャベツ	30	
玉ねぎ	10	
A すりおろし生姜	7	
A 薄口醤油	12	
A みりん	12	
A 酒	12	
片栗粉	8	
揚げ油	適量	
マヨネーズ	5	
マスタード	5	
ミニトマト	20	
パセリ	3	
献立の特徴や アレンジした点	カツオを竜田揚げにして、カリッとした食感が楽しめるようにしました。 キャベツと玉ねぎと一緒に食べることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維 を一緒に摂ることができます。ホットサンドにして食べるので、気軽に食 べやすく、作り易いレシピとなっています。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 439kcal 炭水化物 43.8g 鉄 2.6mg	たんぱく質 27.8g 食塩相当量 2.3g ビタミンD 7.2μg

*日本食品標準成分表の計算による推定値

【 かつおの梅しそチーズカツ 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお(生)	120	① Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。
プロセスチーズ	2個(27)	② かつおを1人4枚の刺身状に切り①に漬ける。 ※15分ほど漬ける。
梅肉	10	③ 大葉の軸を切り落としチーズを横に半分に切る。 ※大葉は大きさによって半分に切る。 ※チーズ計4つになる。
大葉	4枚(4)	
揚げ油	適量	
A 濃口醤油	10	
すりおろし生姜	4	④ 漬けたかつおを取り出し、かつおの上に大葉、梅肉、チーズを重ね最後にもう一枚かつおをのせる。
		⑤ かつおの端に2本ずつ串をさす。
B 薄力粉	10	⑥ 卵を割り溶いておく。
溶き卵	1個(60)	⑦ ⑤に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせパン粉をつける。
パン粉	10	
		⑧ 鍋に油を底から5cm程入れ170℃に熱し、衣をつけたかつおを鍋に入れ、きつね色になるまで上下を返しながら揚げる。
串	4本	⑨ 揚げたら、串を抜いて器に盛る。
		
献立の特徴や アレンジした点	梅と大葉とチーズの組み合わせは定番であり、かつおにも合う美味しい味付けです。 プロセスチーズでカルシウム、たんぱく質を補い、梅と大葉でパンチを効かせました。 子供から大人まで美味しく食べられる一品だと思います。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 582kcal たんぱく質 39.7g 脂質 35.6g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 3.7g 鉄 3.8mg ビタミンD 13.1μg *日本食品標準成分表の計算による推定値	

【 ゆずころかつおボール 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	70	① かつおを適当な大きさに切り、ミキサーであらびきにする。
たまねぎ	40	② たまねぎを適当な大きさに切り、ミキサーであらびきにする。(特に粗目)
しょうが	5	③ しょうが、にんにくをみじん切りにする。
にんにく	3	(にんにくは特に細かいみじん切りにする。)
大葉	1枚(1)	④ 大葉をせん切りにする。
米味噌 (田舎味噌)	10	⑤ ①②③④と味噌、卵1、柚子胡椒を粘りが出るまでよく練り混ぜる。
卵1	1/2個(25)	⑥ ⑤を好みの大きさのボール状(5～8個ほど)にして小麦粉、卵2、パン粉の順で衣をつける。
西米良村の 柚子胡椒	5	⑦ 160℃に熱した油にゆっくりと入れ、浮き上がってきたら素早くすくいあげる。
小麦粉	15	⑧ 3分置いて、180℃に温度を上げた油で、30秒ほどさっと色よく二度あげする。
卵2	1個(50)	⑨ トマトをくし切りにして、パセリ、レタスと共に、出来上がったメンチカツを器に盛り付ける。
パン粉	10	
揚げ油	適量	
パセリ	2	
レタス	15	
トマト	30	
献立の特徴や アレンジした点	・かつおはたんぱく質を多く摂取できる食材なので、ガッツリ食べたいと、きののためにメンチカツを作りました。 ・かつおを捌いた時に骨に残った身を捨ててしまうのがもったいないと感じたため、切り身でなく余った部分でも作れるような食品ロスを考えた献立にしました。 ・大人のおつまみにもおいしいメンチカツになるようにアクセントで西米良村産の柚子胡椒を入れました。 ・宮崎のソウルフードを目指して、簡単に食べやすいサイズのかわいいメンチカツ、でも「食べてみたら大人な味。」というギャップを追求しました。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 399kcal 炭水化物 27.3g 鉄 3.6mg	たんぱく質 32.4g 食塩相当量 3.1g ビタミンD 5.7μg *日本食品標準成分表の計算による推定値



【 カツオのお柿揚げ 】

使 用 材 料 名	1 人分量 (g)	作 り 方
カツオ	120	① 柿の種をフードプロセッサーで細かく砕く。 (ア)(袋に入れ、麺棒などで細かく砕いていてもＯ) ② カツオを一口大に切り、塩を振る。 ③ カツオに大葉を巻き、薄力粉→卵白→柿の種の順で衣をつけ、170℃の油で3分揚げろ。 ④ 揚げたら皿に盛り、レモンを添えて完成！ 
柿の種 (ピーナッツ抜き)	20	
薄力粉	2.5	
卵白	1/2 個(20)	
大葉	3 枚(3)	
塩	0.5	
レモン(生) [くし形]	20	
揚げ油	適量	
献立の特徴や アレンジした点		柿の種を衣代わりにすることで、外はザクザク、中はホクホクで食感を楽しめ、レモンであっさり食べることができます。 冷めても衣はサクサクの状態なので、お弁当のおかずにも適しています。 好みて、たれやソースで食べても良いと思います。
栄養成分 (1 人分)	エネルギー 635kcal 炭水化物 21.6 g 鉄 2.4mg	たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.0 g ビタミンD 10.8 μg *日本食品標準成分表の計算による推定値

【 カツオ南蛮 タルタル付き 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方	
カツオ	150	① タルタルソースを作る。 卵を10分ゆで、水で冷やして殻をむく。 玉ねぎをみじん切りにする。 ボウルにゆで卵を入れフォークでつぶし、玉ねぎ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。 ② カツオを三枚におろして、一口大に切る。 ③ ②に塩コショウを振り、薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。 ④ 鍋底から 3cm 程度の高さまで揚げ油を入れ、180℃ に熱し、③を入れ、4分ほど揚げ、裏返して同様に揚げ、中まで火が通ったら油切りをする。 ⑤ A を鍋に入れ弱火で加熱し、甘酢ダレを作る。 ⑥ ④の揚げたカツオを⑤に入れ、タレをなじませる。 ⑦ 千切りキャベツ、ミニトマトをのせた器に盛り付け、タルタルソースをかける。	
塩	0.1		
コショウ	0.05		
卵	50		
薄力粉	5		
揚げ油	適量		
薄口醤油	A 甘 酢 ダ レ		7.5
砂糖			7.5
酢			4
卵	タ ル タ ル ソ ー ス		25
玉ねぎ			25
マヨネーズ			30
キャベツ	10		
ミニトマト	25		
			
献立の特徴や アレンジした点	宮崎県産のカツオを、宮崎の郷土料理であるチキン南蛮のレシピでアレンジしたことがポイントです。 カツオには脂溶性ビタミンのビタミン D が豊富なことから、吸収率を上げるために揚げ物にしました。		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 652kcal 炭水化物 13.2g 鉄 4.4mg	たんぱく質 48.8g 脂質 47.0g 食塩相当量 1.8g ビタミンD 16.6μg *日本食品標準成分表の計算による推定値	

【 おからと鰹のハンバーグ 】

使 用 材 料 名	1人分量(g)	作 り 方
鰹	55	① 鰹は細かく刻み、大葉と玉ねぎはみじん切りにする。 ② 玉ねぎをフライパンで色が変わる程度まで炒める。 ③ 細かく刻んだ鰹と炒めた玉ねぎ、大葉、パン粉、牛乳、おから、塩こしょう、コンソメ、卵をボウルに入れて、手でよくもみ混ぜる。 ④ 成型し、フライパンに油を入れて焼いていく。 ⑤ こんがり焼けたら裏返し、火を落として蓋をしてしばらく焼く。 ⑥ 両面とも綺麗に焼けたら皿にのせ、ミニトマトとレタスを盛り付けたら完成。 
玉ねぎ	40	
大葉	1枚(1)	
パン粉	5	
牛乳	30	
おから	25	
塩	0.1	
こしょう	0.05	
顆粒コンソメ	2	
卵	15	
油	5	
レタス	10	
ミニトマト	2個(25)	

【 大葉と梅のカツオ餃子 】

A close-up photograph of five pan-fried dumplings (gyoza) arranged in a slightly curved line on a white rectangular plate. The dumplings have a characteristic crescent shape with a golden-brown, slightly charred top edge and a lighter, translucent bottom. Fresh green herbs, possibly scallions or parsley, are garnished at the top left of the plate. The background is a plain, light-colored surface.

【 鰹の焼きいなり 】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
鰹	35	① 油揚げを半分に切る。
油揚げ	1枚(20)	② 玉ねぎをスライスする。
玉ねぎ	10	③ 鰹とアボカドを小さめに切る。
アボカド	10	④ 油揚げを具材が詰めやすいように広げておく。
ピザ用チーズ	8	⑤ 油揚げの中に玉ねぎ、アボカド、鰹の順に入れる。
		⑥ 最後に入れた鰹の上にピザ用チーズをのせる。
【A】つけダレ		⑦ ピザ用チーズの面を下にしてフライパンで焼く。
マヨネーズ	10	※ フライパンにチーズが付くのが心配であれば
濃口醤油	10	薄く油を引いてもよい。
		⑧ ピザ用チーズが溶けてきたら返しながら、側面も焦
大葉	1枚(1)	げ目がつくように焼く。
		※ ⑦と⑧の焼き作業は、トースターでも可
		⑨ 【A】を混ぜてつけダレを作る。
		⑩ 大葉を下に添えてお皿に盛り付け、つけダレを添え
		る。
献立の特徴や アレンジした点		このレシピは、鰹を使ったおつまみを作りたいと考えたことがきっかけです。 鰹のおつまみは「なめろう」や「たたき」など冷たい食べ物のイメージがあり、温かいおつまみにしたことがポイントです。 昨年度レシピのポキ丼を食べたときに、鰹とアボカドの相性が良いと感じ一緒に詰めました。アボカドを入れることにより、ビタミンやカリウムを多く摂取できるようにしました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 195kcal 炭水化物 1.0g 鉄 1.5mg	たんぱく質 14.1g 食塩相当量 0.5g ビタミンD 3.2μg *日本食品標準成分表の計算による推定値



【 山芋とかつおのはさみ焼き 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	60	① かつおを包丁で細かく刻む。
山芋	100	② 長ねぎを小口切りにし、すりおろし生姜と①のかつおと混ぜ合わせる。
長ねぎ	10	③ 山芋は皮をむき、5mm程度の輪切りにする。
すりおろし生姜	5	④ 切った山芋に片栗粉をまぶす。
青ねぎ	3	⑤ ②を山芋ではさみ、油をひいたフライパンで焼く。
片栗粉	5	⑥ タレの材料を混ぜ合わせ、かつおに火が通ったら、⑤のフライパンに入れからめる。
油	3	⑦ 最後に青ねぎを小口切りにして散らす。
〈タレ〉		
濃口醤油	5	
みりん	5	
酒	5	
砂糖	5	



献立の特徴や アレンジした点	かつおをつくねのようにして山芋と一緒に食べることで、食感を楽しむことができますと思いました。				
	また、かつおのレシピとして山かけ丼などを見かけるため、今回のように焼いた山芋でも相性が良いのではないかと考えました。				

栄養成分 (1人分)	エネルギー	245kcal	たんぱく質	17.9g	脂質	7.1g
	炭水化物	27.3g	食塩相当量	1.0g		
	鉄	1.7mg	ビタミンD	5.4 μg		
	＊日本食品標準成分表の計算による推定値					

【 かつおとれんこんの照り焼き 】

使用材料名		1人分量(g)	作	り	方
かつお		100	① かつおを 1 口大に切り、塩を振って 10 分置いておく。 ② れんこんの皮をむき、厚さ 7mm ほどの半月切りにする。(切ったれんこんは酢水に浸けておく。) ③ A を混ぜ合わせておく。 ④ かつおとれんこんの水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉を薄くまぶす。 ⑤ サラダ油をフライパンに引き、かつおとれんこんを並べ、焼き色がつくまで焼く。 ⑥ 両面に焼き色がついたら火を止め、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。 ⑦ 再び火をつけてAを加え、絡める。 ⑧ 最後に、ごまをふりかける。 		
塩		0.3			
れんこん		100			
A	濃口醤油	12			
	砂糖	7			
	酒	5			
	酢	5			
片栗粉		6			
サラダ油		7			
いりごま(白)		3			

【 カツオのロールキャベツ 】

使 用 材 料 名	1人分量(g)	作 り 方
カツオ	50	① カツオのにおいを消すためにAの生姜と酒に漬け、10分程度おく。
A { 生姜	3	② ①を待っている間に、玉ネギと人参をみじん切りにしておく。
{ 酒	30	③ ①のカツオを包丁で細かく刻む。
玉ネギ	20	④ カツオと玉ネギ、人参をボウルに入れ、Bの調味料も入れてよく混ぜる。
人参	20	⑤ ④を丸めて、キャベツの葉で巻いていく。
{ 卵	1/2個 (20)	⑥ 巻いたものを鍋に入れ、お湯 300mL を入れ、蓋をして煮る。
{ パン粉	20	⑦ ある程度煮立ってきたら、Cの調味料を入れ、さらに25分程度弱火～中火で煮込む。
B { 塩	0.5	⑧ ⑧ 煮込み終わったら、皿に盛り付け、ケチャップとパセリをかけたら完成。
{ こしょう	0.05	
{ すりおろし 生姜	2	
{ コンソメ	5	
C { 濃口醤油	2	
{ 白だし	1	
{ ケチャップ	5	
お湯	400	
キャベツ	2枚 (70)	
D { ケチャップ	10	
{ パセリ	3	



献立の特徴や アレンジした点

カツオと野菜と一緒に煮込んで柔らかくすることによって、小さい子供から高齢者までおいしく食べてもらえるのではないかと考えました。

また、煮込む前に酒と生姜につけることで、魚特有のにおいを消し、魚が苦手な人でも食べやすくなるようにしました。

カツオとともに玉ネギ、人参、キャベツの野菜を使うことで、ビタミンや食物繊維を摂取することができます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	241kcal	たんぱく質	17.1g	脂質	5.9g
炭水化物	26.8g	食塩相当量	4.7g (スープ含む)		
鉄	2.4mg	ビタミンD	5.3μg		

*日本食品標準成分表の計算による推定値

【カツオと豆のトマト煮込み】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
シェルマカロニ (乾)	15	① マカロニを茹でるための湯を沸かしておく。 カツオは一口大に、玉ねぎは1cmの角切りにする。 ② 湯が沸いたら、塩を加え、マカロニをメーカーの 表記時間通りに茹で、ざるにとって水気をきる。 ③ フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを加え、 カツオの色が変わるまで焼く。 ④ カツオの色が変わったら一度取り出す。 ⑤ 同じフライパンで玉ねぎを炒め、火が通ったら、 カツオを戻し、マカロニとミックスビーンズと 【A】の材料を加え、弱火で約5分煮込む。 ⑥ ⑥お皿に盛り付け、オリーブオイルをかけ、パジ ルをのせて完成。
塩	水の0.5%塩分	
カツオ	60	
玉ねぎ	40	
ミックスビーンズ (水煮)	20	
オリーブオイル	6	
【A】		
おろしにんにく	2.5	
こしょう	0.05	
塩	0.2	
濃口醤油	3	
水	50	
トマト缶	100	
【トッピング】		
パジル	1枚	
オリーブオイル	2	
		
献立の特徴や アレンジした点	トマトベースの味付けにすることで、魚が苦手な人でも食べやすくなる のではないかと考えました。 また、煮込み料理にすることで水に溶けやすい栄養素もしっかり摂るこ とができると考えました。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 268kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.2g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 0.7g 鉄 1.9mg ビタミンD 5.4μg *日本食品標準成分表の計算による推定値	

【 かつおと豆苗のポン酢和え 】

【 きゅうりとかつおのたたきの梅肉和え 】

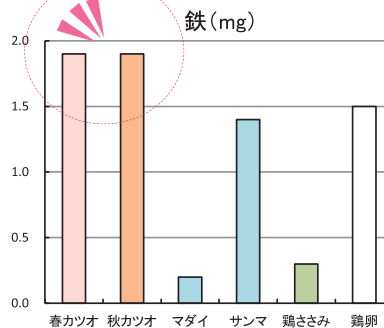
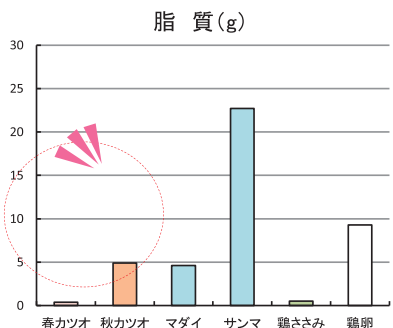
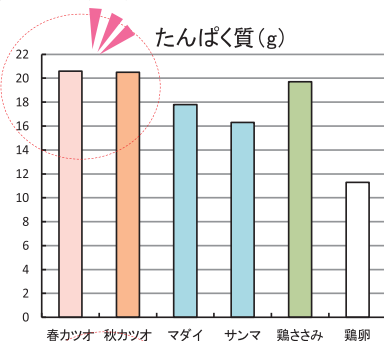
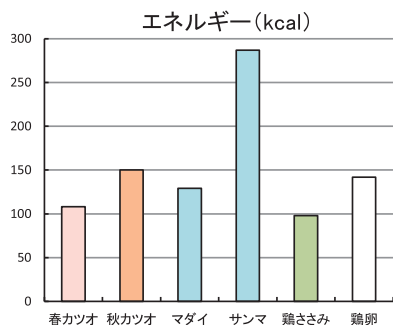
[illegible]

／ もっと食べたいなる！／

☆かつおの栄養と健康ポイント☆

かつおと魚（マダイ・サンマ）、鶏ささみ、鶏卵の栄養比較（100g 中）

※日本食品標準成分表 2020 版（八訂）より



たんぱく質

吸収され
やすい
ヘム鉄

貧血に多いのは、鉄分とタンパク質の不足による栄養性貧血です。運動・スポーツ貧血も同じです。鉄分とタンパク質の豊富なかつおは、貧血予防とスポーツの持久力向上に効果的です。

秋カツオ
に豊富♪

良質な油
DHA・EPA

食事で摂る
ことが大切！

DHA は、脳や神経の発達に重要な成分で、認知症予防に役立ちます。EPA は、血管を丈夫にして適正な血圧維持と心臓病などの予防に大切です。

かつおの**栄養**は、子どもから大人の**健康づくり**に大切です。

昨年度に引き続き、令和４年度の授業「食事計画論実習Ⅱ」で、「地産地消」や「郷土料理」を学ぶ一環として、管理栄養学科２年生全員がかつおレシピ作成に取り組みました。

かつおの捌き方を学び、新鮮なかつおの試食を行い、その後に学生が考案し・提出されたレシピは全部で４４品になりました。

その中から厳選したのが、この１７品になります。

どのレシピもアイデア満載で、「かつおを美味しく食べる！」「もっと食べたくなる！」ものだと思っております。第一弾レシピに続き、この冊子を使って、宮崎県民の皆さまにも、もっと「かつお料理」を作っていただけることを期待しております。

<食事計画論実習Ⅱ担当教員>

長友多恵子 杉尾直子 木村志緒 冷牟田咲

<協力教員>

川北久美子 出口佳奈絵

<連携団体>

日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会
宮崎のさかなビジネス拡大協議会

<販売協力>

イオン九州株式会社 宮崎事業部
宮崎観光ホテル「食彩健美 一木一草」
株式会社エーコープみやざき
株式会社戸村精肉本店スーパーとむら

＊試作会等で新鮮なかつおを「日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会」より、また試食会材料費を「宮崎のさかなビジネス拡大協議会」からご提供いただきました。

＊このレシピ集は、令和４年度南九州大学学長裁量費により作成いたしました。



<お問い合わせ>

〒880-0032 宮崎県宮崎市霧島5丁目1-2

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科

TEL (代) 0985-83-2111

TEL (直) 0985-83-3562

公衆栄養学研究室 長友