

今年「たれ」

宮崎県産かつおを
美味しく食べる！

日本農業遺産



日南かつお
一本釣り漁業

レシピ集

第5弾
令和7年度



 **南九州大学**
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY

健康栄養学部
管理栄養学科

日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会

献立名

宮崎の特産たっぷり！ /

シャキシャキ胡瓜 へべすダレ

(釜元 彩希)



使用材料名【5人分量】

きゅうり	100g
〔バジルソース	70g
へべす果汁	10g
オリーブオイル	10g
おろしニンニク	5g
塩	0.03g (好み)
ブラックペッパー	0.03g (好み)

栄養成分 (1人分)

エネルギー	102kcal	炭水化物	2.2g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.8g
脂質	10.1g		

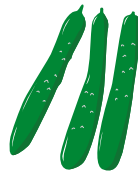
※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- きゅうりを細かくみじん切りにし、軽く塩もみ(分量外)をして10分程置く。キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
※きゅうりを細かく切ると、水分が出やすいので、しっかり水気を切ると、後々、タレが水っぽくならない!
- ボウルにバジルソース、へべす果汁、オリーブオイル、おろしニンニクを加え、よく混ぜる。

※バジルソースにすでにニンニクが含まれているときは調整しながら入れる。

- ②にきゅうりを加え、塩、黒こしょうで味をととのえたら完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★宮崎のきゅうりをみじん切りにして、タレに楽しい食感を出してみました！バジルの抗酸化作用とへべすのクエン酸やビタミンCが、カツオの鉄分吸収を助けてくれる相乗効果バツグンの組み合わせです。体に優しい脂質であるオレイン酸も摂れ、代謝アップも期待できます！

献立名

＼彩り鮮やか！／ トマトとへべすの 抗酸化タレ (岩永 芭奈)



使用材料名【5人分量】

濃口醤油…	12g	小ねぎ…	13g
料理酒…	8g	大葉…	1g
砂糖…	7g	トマト…	70g
食塩…	2g	いりごま…	3g
おろししょうが	2g		
へべす…	24g		
オリーブオイル…	10g		

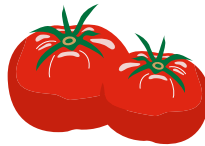
栄養成分 (1人分)

エネルギー…	36kcal	炭水化物…	3g
たんぱく質…	0.5g	食塩相当量…	0.8g
脂質…	2.4g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 濃口醤油、料理酒、砂糖、食塩、おろししょうがを混ぜ合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。
(または電子レンジで 500 W 30 秒加熱)
- 2 ①の粗熱を取り、冷ます。
- 3 ②にへべす果汁とオリーブオイルを加え、混ぜ合わせる。
- 4 トマトは細かく (5mm 角程度) 切り、小ねぎは小口切り、大葉はみじん切りにする。
- 5 ③のタレに④の材料といりごまを加え、混ぜ合わせたら完成。



＼ 献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント ＼

★宮崎県産のトマトとへべすを使い、シソを添えて爽やかに仕上げました。トマトやシソ、へべすにはビタミンC・Eが豊富であるため、オリーブオイルを合わせることで、栄養の吸収率を高めて免疫力アップも狙える、体に嬉しいメニューです。

献立名

＼日南の太陽！／ まるごとみかん ドレッシング (金丸 杏樹)



使用材料名【5人分量】

みかん (果肉のみ) ……………	125g
ヘベス果汁……………	25g
オリーブオイル…大さじ2・1/2 (30g)	
酢……………大さじ1・1/3 (20g)	
ブラックペッパー………… 少々 (0.05g)	
濃口醤油……………小さじ1/2 (3)	
塩 ……………	2.5g

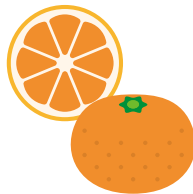
栄養成分 (1人分)

エネルギー…	69kcal	炭水化物……………	3.5g
たんぱく質……………	0.3g	食塩相当量……………	0.6g
脂質……………	6g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- ① みかんの皮をむき、果肉を取り出し粗めにほぐす。
- ② ボウルにヘベス果汁、オリーブオイル、酢、ブラックペッパー、濃口醤油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①のみかんを入れ、軽く混ぜ、塩で味を整える。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、食べる前に盛り付けて完成。



＼ 献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント ＼

★日南産のみかんをたっぷり使用した、見た目も鮮やかな一皿です！みかんの甘みとヘベスの酸味を活かして、お塩を控えめにしているため、風味豊かな味付けが可能です。カツオに馴染みが薄い同世代の皆さんにも、このフルーティーな美味しさをぜひ知ってほしいです！

献立名

食欲そそる！ ヤンニョム かつおのタレ

(児玉 綺美)



使用材料名【5人分量】

コチュジャン	30g
豆板醤	5g
濃口醤油	30g
すりごま	15g
はちみつ	15g
おろしニンニク	10g
おろししょうが	5g
小ねぎ	5g
ゴマ油	5g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	61kcal	炭水化物	8g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	1.6g
脂質	2.7g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 小ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルにコチュジャン、豆板醤、濃口醤油、すりごま、はちみつ、おろししょうが、おろしニンニクを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 カツオを食べやすい大きさに切り、②のたれに漬け込んで、冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- 4 たれに小ねぎとごま油をトッピングして完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★ニンニクとショウガを効かせて、カツオの臭みを消しつつ食欲をそそる味にしました。発酵食品のコチュジャンを使うことで、腸内環境を整えてたんぱく質の吸収もサポートします。「ヤンニョムかつお丼」にして、ご飯と一緒にモリモリ食べてほしいメニューです。

献立名

旨みの相乗効果！ トマトとかぼすの 和洋折衷ソース

(高野 夏妃)



使用材料名【5人分量】

トマト	100g
たまねぎ	35g
濃口醤油	28g
かぼす(果汁+果実)	25g
みりん	5g
オリーブオイル	3.5g
大葉	2.5g

栄養成分(1人分)

エネルギー	21kcal	炭水化物	2.9g
たんぱく質	0.7g	食塩相当量	0.8g
脂質	0.8g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 トマトを湯むきして、ヘタを取り、細かくみじん切りにする。
- 2 たまねぎは粗みじん切りにして、5分程度水にさらして辛みを抜き、しっかりと水気を切る。
- 3 かぼす約2個半を「横半分」に切り、果汁を絞る。
- 4 絞った後に残った果肉の粒をスプーンで優しく取り出す。(果汁と果実を合わせて50gにする。種は取り除く)
- 5 大葉を千切りにする。
- 6 ボウルに①～⑤の材料と、濃口醤油、みりん、オリーブオイルを加えて、軽く混ぜる。
- 7 5～10分置いて味をなじませて、カツオの上になれと大葉を盛り付けたら完成★



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★日南産のトマトとかぼすを使い、醤油を組み合わせることで、和と洋ソースに仕上げました。果実のつぶつぶ感で見た目と食感にインパクトを！
トマトのグルタミン酸とカツオのイノシン酸「旨みの相乗効果」で美味しさが引き立ち、かぼすのクエン酸が疲労回復にも役立ちます。

献立名

実習の感動を再現！ / レモンと長ねぎの 万能ダレ

(永仮 紗也夏)



使用材料名【5人分量】

レモン果汁	40g
レモン果皮	5g
塩	3g
おろしニンニク	5g
ごま油	55g
長ねぎ	70g

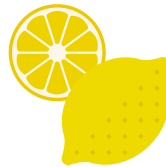
栄養成分 (1人分)

エネルギー	107kcal	炭水化物	2.3g
たんぱく質	0.3g	食塩相当量	0.6g
脂質	11g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 長ねぎとレモン果皮をみじん切りにする。
- 2 ボウルにレモン果汁・レモン果皮・塩・おろしニンニクを入れて混ぜる。
- 3 ごま油を少しずつ加えながら、全体がなじむように混ぜる。
- 4 長ねぎを加えてさらによく混ぜる。
- 5 冷蔵庫で10～15分寝かせたら完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★実習で食べたカツオの香ばしさに感動し、相性抜群な日南レモンでダレを作りました！レモンの酸味とごま油・ニンニクの香りが、カツオを最高に引き立てます。栄養バランスも良く、お家で簡単に作れる「万能ダレ」として、多くの人に楽しんでいただき、かつお一本釣り漁業を知ってもらいたいです。

献立名

＼疲れを癒やす！/ 梅と大葉の 和風ペースト (丸山 友菜)



使用材料名【5人分量】

梅干し	3個 (種込み約 45g)
薄口醤油	22.5g
みりん	21g
大葉	5g
ごま油	4g

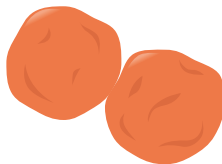
栄養成分 (1人分)

エネルギー	28kcal	炭水化物	4.1g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	1.6g
脂質	0.8g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- ① 大葉をみじん切りにする。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁で果肉を叩いてペースト状にする。
- ③ ボウルに叩いた梅干し、薄口醤油、みりん、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 最後に大葉を加えて軽く混ぜれば完成。



＼ 献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント ＼

★梅と大葉の香りが引き立つ、カツオの赤身にぴったりのタレです。梅干しのクエン酸はタンパク質と相性が良く、疲労回復に役立ちます。大葉をみじん切りにし、梅をペースト状にすることで、カツオにしっかり絡んで食べやすいように工夫しました。

献立名

＼香りを楽しめ！／ かぼすの さわやか醤油 (永田 心桜)



使用材料名【5人分量】

薄口醤油	85g
おろししょうが	10g
おろしニンニク	5g
砂糖	8g
かぼす果汁	30g
すりごま	7g
大葉	3g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	30kcal	炭水化物	4.1g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	2.8g
脂質	0.8g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 薄口醤油、おろししょうが、おろしニンニク、砂糖を混ぜる。
- 2 ①にかぼす果汁とすりごまを加えて軽く混ぜる。
- 3 最後にみじん切りにした大葉を加えて、さっと和えれば完成！



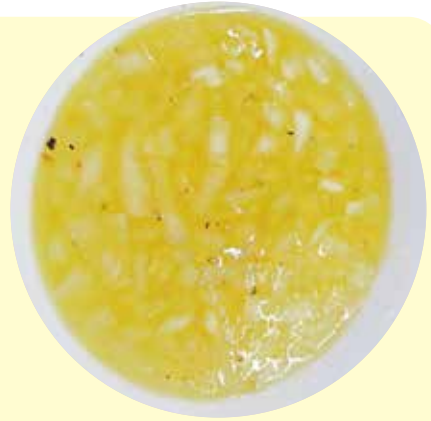
＼ 献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント ＼

★醤油ベースに「日南かぼす」を加え、カツオの風味を上品に引き立てました。レモンとはひと味違う、かぼす特有のまろやかな香りが楽しめます。ノンオイルで軽い口当たりなので、どんな年代の方でもさっぱりと食べられる、バランスの良い和風ダレです。

献立名

美肌効果も！ レモンと塩のさっぱり ドレッシング

(宮崎 凜)



使用材料名【5人分量】

レモン果汁	72g
レモン果皮	5g
たまねぎ	1/2 個 (約 100g)
塩	5g
オリーブオイル	28g
ブラックペッパー	0.1g
いりごま	1g
おろしニンニク	1g
砂糖	5g

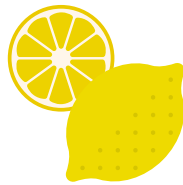
栄養成分 (1人分)

エネルギー	107kcal	炭水化物	2.3g
たんぱく質	0.3g	食塩相当量	0.6g
脂質	11g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りして、5分程度水にさらし、辛みを抜く。たまねぎの水気を切り、ボウルに入れる。
- 2 レモンの皮は、細かくみじん切りにする。
- 3 ①にレモン果汁、塩、オリーブオイル、おろしニンニク、ブラックペッパー、砂糖を加えて、塩と砂糖が完全に溶けるまでよく混ぜる。
- 4 いりごま、レモンの皮を入れ、よく混ぜたら完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★ビタミンCたっぷりのレモンの皮や果汁を使い、免疫力維持や美肌効果を意識しました。素材の味を引き立てる「塩」をベースにしたドレッシングで、カツオだけでなく野菜サラダにも合います。カツオと一緒に栄養満点のサラダを楽しんでください！

献立名

ダブルの旨み！ トマト味噌の ごま油だれ

(藤崎 美友)



使用材料名【5人分量】

トマト	125g
濃口醤油	45g
ごま油	30g
みりん	15g
ニンニク	10g
赤味噌	15g
黒コショウ	1g
オリーブオイル	10g

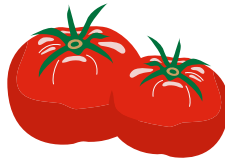
栄養成分 (1人分)

エネルギー	115kcal	炭水化物	7.8g
たんぱく質	1.7g	食塩相当量	2.1g
脂質	8.3g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 トマトを1cm角程度の粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに調味料をすべて加え、赤味噌が完全に溶けるまでよく混ぜる。
- 3 ②のボウルに刻んだトマトを加え、さっと混ぜ合わせたら完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★「トマトの爽やかさ」と「味噌・ごま油の濃厚さ」を両立した、こってり万能だれです！トマトを粗く刻むことで、酸味と旨みをしっかり感じられるようにしました。味噌とカツオの「ダブル旨み効果」は、赤味噌を使用するとさらに濃厚になります。

献立名

＼まろやか美容！/ アボカドチーズの 九州味噌和え (藤田 真緒)



使用材料名【5人分量】

アボカド	125g
クリームチーズ	7g
味噌	25g
みりん	12.5g
濃口醤油	12.5g
レモン汁	12.5g
オリーブオイル	3g

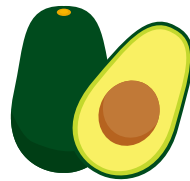
栄養成分 (1人分)

エネルギー	84kcal	炭水化物	7.5g
たんぱく質	1.6g	食塩相当量	1.4g
脂質	5.6g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- 1 アボカドは皮と種を取り、ボウルに入れ、レモン汁を加えてフォークで潰し混ぜる。
- 2 別のボウルでクリームチーズを滑らかになるまで良く練る。
- 3 練ったクリームチーズに味噌、みりん、濃口醤油を加え、ムラなく混ぜ合わせる。
- 4 ①に③を加え、全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- 5 最後に、オリーブオイルを少し垂らして風味を整える。



＼ 献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント ＼

★誰でも食べやすいように、九州あわせ味噌を使ってまろやかな味付けにしました。美容に嬉しいアボカドと、体をつくるタンパク質が豊富なクリームチーズをミックス。麦の香ばしさと米の甘みが広がる、体に優しく栄養たっぷりのメニューです。

献立名

宮崎スタイル！ へべす香る 焦がし地鶏風ダレ

(藤野 由衣愛)



使用材料名【5人分量】

濃口醤油	40g
ニンニク	12.5g
ごま油	12.5g
黒コショウ	0.5g
へべす	12.5g
長ねぎ	5g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	34kcal	炭水化物	1.9g
たんぱく質	0.8g	食塩相当量	1.3g
脂質	2.5g		

※日本食品標準成分表の計算による推定値

作り方

- ① ニンニクはみじん切り、長ねぎは粗みじんにする。
- ② フライパンにごま油とニンニクを入れ、中火で加熱し、きつね色になるまで炒めて火を止める。
- ③ ②に濃口醤油、へべす果汁、黒コショウを加え、余熱で混ぜ合わせる。
- ④ お好みでねぎをトッピングしたら完成。



献立の特徴やアレンジした点・栄養的なコメント

★宮崎特産のへべすを使い、宮崎ならではの「地鶏」をイメージしたタレを考案しました！へべすの香りに焦がしニンニクの風味をプラスして、いつものお刺身を一味違う贅沢な一品に。クエン酸やビタミンCも摂れて、宮崎の良さをギュッと詰め込みました！

〈さいごに〉

南九州大学では、令和7年度も授業「食事計画論実習Ⅱ」の中で、「地産地消」や「郷土料理」を学ぶ一環として、宮崎県が漁獲量日本一位を誇る「かつお一本釣り漁業」で漁獲されたカツオを使用し、管理栄養学科2年生全員でかつおレシピ考案に取り組みました。

令和3年度から始まったこの取組は4年間で、第1弾16品、第2弾17品、第3弾19品、第4弾24品、そして最後となる第5弾で12品と計88品のレシピを公表することができました。

これまで考案したレシピの中には企業様に評価され、レストランの料理やスーパーの総菜や弁当として商品化していただき、県内の多くの方にお楽しみいただきました。

どのレシピもアイデア満載で、「カツオを美味しく食べる!」「もっと食べなくなる!」ものだと思っています。この冊子を用いて、宮崎県民の皆さまに、日本一の宮崎県産カツオをたくさん食べていただくことを期待しています。

〈食事計画論実習Ⅱ担当教員〉

長友多恵子 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
宮崎県漁港漁場協会
日南市役所
南那珂農林振興局

第1～4弾のレシピや詳細は
こちらからご覧ください!!



県内企業様との連携を紹介

「(株)エーコープみやざき」での
折り込みチラシ配布



「イオン九州(株)」でレシピを
活用した弁当の販売



「宮崎観光ホテル 一木一草」
での料理ふるまい



「(株)ラディッシュ」でレシピを
活用した惣菜の販売



本レシピにご賛同いただき、誠にありがとうございます。
皆様のご協力に心より感謝申し上げます。
今後とも変わらぬお力添えを賜りますよう、よろしくお願い
申し上げます。



〈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