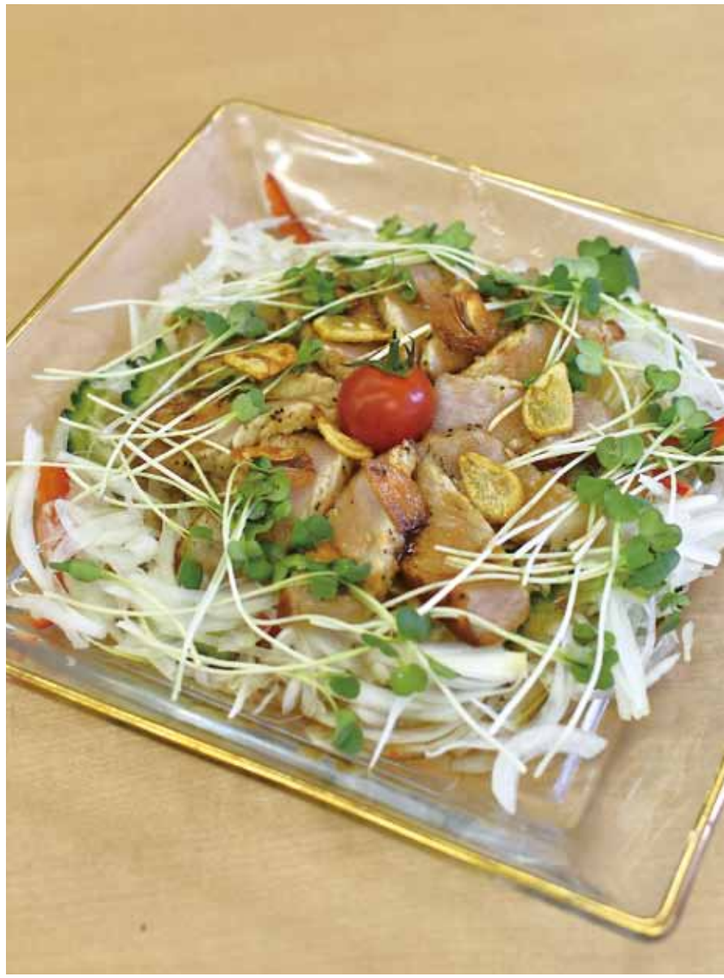
食の時記 まくらざき味探訪

マグロの洋風タタキ



マグロに火を通し過ぎると、切るときに崩れてしまうので注意が必要です。
カツオでも応用できるので、ぜひ１度試してみてください。

小牧 奈々子さん（59・中町）

●材料

マグロ	１柵	オリーブオイル	適量
にんにく	１片	しょうゆ	大さじ２
玉ねぎ	適量	みりん	大さじ２
水菜	適量	塩こしょう	適量
かいわれ	適量	小麦粉	適量

●作り方

①マグロに塩こしょうをふり、しばらく置いたらキッチンペーパーで水気を拭く。水気が取れたら小麦粉を全体に薄くまぶす。
②にんにくは薄切りにし、オリーブオイルを敷いたフライパンで弱火で炒める。にんにくがきつね色になったら取り出しておく。
③②のフライパンで①のマグロを軽く焼く。
④玉ねぎは薄切りにし、水菜とかいわれは適当な大きさに切る。水にさらし、しばらくしたら水気を切り皿に盛る。
⑤焼いたマグロを適当な厚さに切り、④の皿に盛り付ける。
⑥③のフライパンにしょうゆとみりんを入れ、少し煮詰めてタレを作る。
⑦⑤に⑥で作ったタレをかけ、②のにんにくを散らしたら出来上がり。

日本料理の「匠」 木浦信敏氏直伝

おだし活用術

もずく酢

【再現料理人（食生活改善推進員）からのアドバイス】

私たち食生活推進員の活動のスローガンの中に「うす味に慣れましょう」というのがあります。

今回の「もずく酢」は、たっぷりの鰹だしで作った調味料で、塩分控えめでもおいしくいただけます。

今回のような鰹だしの効いたもずく酢に、食べる直前にさらに鰹節をひとつまみのせてみてもおいしいです。

季節柄、きゅうりの千切りなどを加えていただくのも良いですね。

【材料（４人前）】

- 鰹だし ―― 500cc
- 酢 ―― 200cc
- 薄口醤油 ―― 100cc
- みりん ―― 100cc
- 砂糖 ―― 50cc
- もずく（塩抜き済）― 500グラム

【作り方】

①もずくはよく洗い、ザル等にあげ、水分を取っておく。
②鰹だし、酢、薄口醤油、みりん、砂糖で合わせ調味料を作る。
③合わせ調味料ともずくを容器に入れ、半日くらい漬け込み、もずくに味が浸透したら出来上がり。

今月の再現料理人
鳥越 弘子さん（明和町）

「コンカツプロジェクト」の最新情報をお届け！

コンカツ INFO vol.02

問合せ　コンカツプロジェクト協議会事務局（水産商工課内）　TEL72-1111・内線421

あなたにもご利益あるかも・・・婚活、仕事、学業の成就に

昆鰹縁結び御守 好評販売中！

「購入して3カ月で運命的な出会いが訪れ、約1年後に彼と入籍しました」。そう話すのは、濵村百合子さん（塩屋南町）。半信半疑で購入した「昆鰹縁結び御守」のご利益があったのか？購入後に見事ゴールインしました。「知人にも紹介しています」と話す濵村さん。

コンカツプロジェクト協議会からも、皆さんに素晴らしい出会いがあることをお祈りしています！

昆鰹縁結び御守は、縁結びのまちとして有名な出雲市で結婚した「枕崎鰹節」と「稚内利尻昆布」、そして「出雲のそばの実」が入っています。

縁結びというと、男女の縁を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、仕事や学業など物事を上手く進めたり、健康に過ごしたりするのにも良縁は必要です。

現在、昆鰹縁結び御守は、枕崎駅前観光案内所のみで販売しています。ご自身に、またプレゼントとしていかがですか？

■問合せ　枕崎駅前観光案内所
TEL78-3500

昆鰹縁結び御守
桃色、黄色の２色　各800円（税込）

良縁に恵まれた
濵村百合子さん

新商品情報

めしドキッ まぜご飯の素

枕崎市かつお公社

「カツオのイノシン酸と昆布のグルタミン酸が出会い、うま味成分アップ」。そう、1+1＝2じゃない！3にも4にもそれ以上にもなるんです。カツオの角煮と昆布を大鍋で煮詰めたかつお公社手作りの本商品は、炊きたてのご飯にまぜるだけ。デザインもかわいく、すでに人気商品となっています。

「栄養も愛情もたくさん詰まったお弁当にぜひどうぞ。おにぎりをハート型にしてみては？」と開発に携わったかつお公社の茅野恵さん。ぜひプレゼントにもいかがですか？

■問合せ　枕崎市かつお公社
TEL72-7021

わがえだいのことばをのごそう

～地元言葉は歴史、文化、観光資源！拾い集めて皆で活かそう！～

枕崎の地元言葉の伝道師“ちゃんサネ„さんが「枕崎の言葉」を後世に残すため、さまざまな言葉を皆さんに伝授します。

テーマ「頭リびんた」②

先月号では、「びんた（頭部）」の呼び方を紹介しましたが、今回はその語源を探索してみましょう。

※言い方は地域によって異なりますので、あらかじめご了承ください。

びんた＝「びん」は耳前の髪の毛「鬢（びん）」と、その「あたり、場所」を示す「た」、それが頭全部を示すまで意味が広がった。カツオのビンタ料理は有名。「ビンタを出せ！」と言って顔を叩く薩摩出身者が東京に多かったので、ビンタが顔をひっぱたく意味の標準語になったという。

さら＝河童の頭の皿からか、つむじの皿からきているのか、頭頂辺りを表す。

したが＝ラ行音の発音が苦手な薩摩人はよくタ行に言い換えて訛る（なまる）（らっきょう→ダッキュ、ダッキのように）ことからといわれている。

ふて、ふてんこ＝額（ひたい）が訛り、短縮されたといわれている。

めん毛、めめん毛＝目ん毛＝眉毛のこと

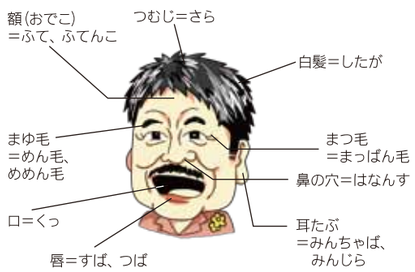
まっぱん毛＝まつ毛→松葉の毛→まっぱん毛

みんちゃば、みんじら＝耳たぶの「たぶ」が「ちゃば」と訛る面白さ。「じら」は「しりのあたり」の意味であろう。

はなんす＝穴を「す」というのは広く薩摩言葉である。隙間の「す」に近い。

くっ＝口、くっさっ三寸（口先三寸）などと言う。

すば、つば＝口紅を「すばべん、つばべん」などと言った。「すばんうっかっ」と言うことがあるが、それは唇の薄い（人）、つまり薄情者を表していると思われる。

ほかにも話題に応じた方言の情報をお持ちの方は、ちゃんサネにご連絡くださいませ。

TEL080-5493-8218
メール＝wkuni92@hotmail.com