

鳥羽市・漁業と観光の連携促進事業

「鳥羽の水産物×発酵」グルメプロジェクト

農水商工課 ☎(25)1167

観光課 ☎(25)1157

市では、平成31年3月に策定された『第2次鳥羽市観光基本計画中期アクションプログラム』における戦略プロジェクトを展開していくこととしており、そのひとつである「漁業と観光の連携」を具体的に進行させていくため「鳥羽の水産物×発酵」グルメプロジェクト事業を実施しています。

「鳥羽の水産物×発酵」プロジェクト事業

このプロジェクトでは、相差町の新たな特産品をつくるために、町内会の「相差 machioko 志」のメンバーが料理研究家の是友麻希氏の監修により、地元の食材を使ったメニューの開発を進めています。

令和3年度は、是友氏による発酵講座の開催やアドバイスをいただきながら、さまざまな地元食材と“発酵”を掛け合わせたメニューの試作を重ねてきました。

今後は、試作品の中から商品化を目指して改良に取り組んでいく予定です。

試作品報告会

3月16日、「相差 machioko 志」のメンバーによる市長への試作品の報告会が行われました。

報告会では5品の試作品の実食があり、市長からは「とてもおいしかった。相差町の特産品となるよう頑張ってください」と感想がありました。



是友 麻希

(一社) 発酵ライフ
推進協会 代表理事

発酵食文化研究家の
第一人者として活躍。

大学時代には日本史
にて「日本食文化」

研究にいそしみ、卒
業後、「銀座すしもと」にて修行。日本料理と

魚料理の基礎を学ぶ。2005年より魚専門料
理教室「Ristorante 我が家」を主宰し、生

徒数3,000人を超える予約のとれない料理
教室として多数のメディアに出演。地域特産

品開発アドバイザーとして新商品・レシピの開
発支援に力を注ぎ、全国で講演会やセミナー

を多数開催している。



レシピ紹介

相差 machioko 志のかたが作った試作品のレシピを一部紹介します。

アイゴのふりかけ



アイゴは臭みがあり傷みやすいため、雑魚として扱われることが多い魚ですが、塩漬にした後、さらにぬか漬にすることで臭みが抑えられ、うまみが増します。歯ごたえのある白身とほかの具材がバランスよく混ざり合い、ごはんと相性抜群です。

【材料】 5人前

- | | |
|----------------------|----------------|
| ・アイゴ …………… 1匹 (130g) | ・塩 …………… 20g |
| ・ぬか …………… 50g | ・カットワカメ …… 10g |
| ・黒ごま …………… 20g | ・白ごま …………… 10g |
| ・たくあん ……… 90g | ・あおさ …………… 3g |

【作り方】

- ①アイゴの内臓を取る。
- ②アイゴを塩漬にして1時間置き、洗って3日間ぬか漬にする。
- ③ぬかを洗って強火で焼く。
- ④アイゴの身をきざむ。たくあんをきざむ。
- ⑤カットワカメ、あおさを細かくする。
- ⑥アイゴ、たくあん、カットワカメ、あおさ、白ごま、黒ごまを混ぜる。