

第10回

7/10 (WED)  
レシピ

## 地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

# ひむか本サバ 北浦押し寿司

梅干しを混ぜた爽やかで少し甘みのある酢飯と、トロットした  
メサバはお醤油なしでもおいしい「ひむか本サバ」だからでき  
る押し寿司です！

調理時間  
(目安)  
3時間 40分

講師：民宿・食事処 臨港  
生産者：北浦養殖メサバ協業体

鍋田 荘一郎さん  
中西 茂広さん  
中西 彬裕さん



### 材料(4人前)

- ひむか本サバ ..... 片身1枚
- 塩 ..... 100g
- [A] 酢 ..... 400cc
- 濃口醤油 ..... 少々
- 砂糖 ..... 少々
- うま味調味料 ..... 少々
- へべす ..... 1個(小)

※へべす、かぼす、レモン、ゆず等  
お好みの柑橘類をお使いください。  
分量もお好みで調整してください。

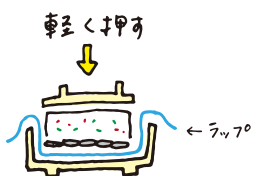
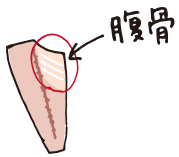
### ●酢飯

- ご飯 ..... 1合
- [B] 酢 ..... 15cc
- 砂糖 ..... 15g
- 塩 ..... 4g
- 酒 ..... 少々
- うま味調味料 ..... 少々

- 梅干し ..... 1個
- 大葉 ..... 1枚
- ごま ..... お好み

### 作り方

- 三枚おろしにしたサバ片身1枚の水気を拭き取り、バットなどにのせ、塩100gをまぶしたら、常温で2時間程置きます。 ※暑い時期、常温が心配な場合は冷蔵庫に置いてください。
- 炊きたてのご飯に[B]を混ぜ、うちわで扇ぎ粗熱を取ります。
- 梅干しの種を取り、包丁でたたき梅肉を作ります。粗熱のとれた酢飯(2)に梅肉、ごまを入れサクッと混ぜます。酢飯が完全に冷めてから、みじん切りにした大葉を加え混ぜます。
- (1)の塩を洗い水気を取り、サバを[A]に漬け90~120分くらい常温で置いておきます。  
 Point! 90分程で半生っぽい感じになります。  
 もう少しメサバの方は漬ける時間を長くして調整してください。
- 酢に漬けておいたサバを取り出し、身に残っている腹骨を包丁を斜めにして削ぎ取り、中骨はピンセットで抜きます。
- サバは1cm幅に切ります。型にラップを敷き、切ったサバを若干重なるように敷いていきます。その上から酢飯(約200g)を入れて軽く押し、そのまま10~20分置いておきます。  
 Point! 型に入れたまま置いておくことで締まり、崩れにくくなります。
- 押したものを逆さにして4等分に切り、器に盛り付けたら完成です。  
 Point! 寿司を切るときは包丁を前後に動かすように切ります。  
 1回切ると包丁の表面を拭き、刃先が綺麗な状態で切ると切りやすくなります。



「ひむか本サバ」以外のサバではメ方・分量・時間など変わってきますのでご注意ください。

EPA、DHAが豊富!



## 県内でも珍しいサバの養殖

今から20年前の平成11年からサバの養殖に取り組んでおり、14年前に「ひむか本サバ」としてブランド認証を受けました。エサはポリフェノール類を豊富に含んだカカオ豆組成物（アミノ酸等）やカタキンなどを混ぜたものを与えています。無投薬で管理をしており安全・安心を心がけた養殖を行なっています。

我が子のように愛情を込めて育てたサバは、神経締め後すぐに直接出荷するため鮮度がよく、おいしくいただけます。特に旬の秋～春にかけては一番脂がのって、とろけるような甘みがあり絶品です。個人のお客様にはお電話いただければセミドレス（神経締め後すぐに内臓などを洗い取り除いた状態）のものを1本（1300円）からお届けいたします。TEL：090-1195-9050



生産者 北浦養殖マサバ協業体 [北浦町]

左：中西茂広さん  
右：中西彬裕さん



講師

民宿・食事処 臨港 鍋田 荘一郎さん

日章学園高等学校の調理科を卒業後、北九州プリンスホテル（和食）に入社。北九州「料亭 妙見山荘」を経て延岡へ戻り、先代が営んでいた「民宿 臨港」を一緒に経営。平成26年に「お食事処 臨港」をオープンし、現在に至る。

「臨港」という名前は、お店から市振の“港”を一望して“臨”むことができるからと、先代が名付けたものです。近所の子供から漁師さんまで、たくさんの人に愛され、集まる場所となっており嬉しく思います。これからも漁師さんが命がけて獲ってきた魚を、たくさんの人においしく食べていただきたいと思ひます。



タパスはイベント時のみ提供。



民宿・食事処 臨港

宮崎県延岡市北浦町市振29-14  
TEL：0982-45-3571

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら #うちタパ をつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様にのべおかタパス「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。  @nobeokatapas 
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

※アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。  
※キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

## 本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度  
開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース  
募集人数/毎回8名程度  
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。  
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想 



主催・問合せ  
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局  
TEL.0982-22-7003

