



栄養バランスのよい食事を！

おいしく楽しく自宅で『お魚ごはん』



① いろいろな種類が獲れるのに、あまり食べていない沖縄県民

沖縄で最も多く漁獲されているのは「マグロ類(クロマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガ)」です。沖縄は全国でも有数の生鮮マグロの産地であり、近所のスーパーやさしみ屋で気軽に購入できるからでしょうか、県民はマグロの刺身をよく食べています。その一方で、周りを海に囲まれており、いろいろな種類の魚が獲れるのにもかかわらず、鮮魚全体の消費量は全国最下位となっています。

② 沖縄県産の水産物を自宅でおいしく食べる

県内では、マグロ類以外にも、ソデイカ、マチ類、ブダイ類、ハタ類をはじめ500種以上もの水産物が水揚げされています。スーパーなどでよく見かける魚以外にも、サワラ類(さら:ヨコシマサワラ・カマスサワラ)やカマス類(かまさー)、アジ類(がちゅん:メアジ、がーら:カスマアジ、オニヒラアジなど)、ドロクイ(あしちん)、クロシビカマス(なわきり)といった、あまり知られていませんが、実はおいしい魚や地域限定

■鮮魚とまぐろの消費量(出展:2018~2020年家計調査)

	鮮魚	まぐろ
沖縄	15,364(最下位)	2,596(第13位)
全国平均	21,242	1,963

(g/年)

でしか食されていない魚もたくさんあります。沖縄は年中暖かいので、魚に脂がのる時期は限定的ですが、味が濃く、個性的な魚が獲れていますので、調理の方法によっておいしさのバリエーションを楽しむことができます。

魚にはDHAやEPAをはじめとする体によい栄養素が含まれており、健康長寿の沖縄を支える大切な食材のひとつです。しかしながら「魚料理は手間がかかるし、片付けが大変」、「骨が多くて食べづらい」「食べ方がわからない」「どこに行けば買えるの?」など、家庭での魚の調理は、少しハードルが高いと感じている方が多いようです。

そんなお魚料理に関するお悩みを少しでも解決できるよう、県の水産海洋技術センターでは、手軽に購入できる切り身を使った簡単レシピ、お魚1匹まるごとを使った上級者向けレシピなど、材料や目的に合わせた様々なレシピをご紹介します。

県民の皆さんの「おさかな愛」が少しでも深まり、食卓が県産水産物であふれることを目指して情報発信していきます。



マガキガイ炊き込みごはん
モズクの吸い物



メアジの姿づくり・握り・なめろう



スマ刺身

水産海洋技術センターホームページは

<https://www.pref.okinawa.jp/fish/>



～取り戻そう・健康長寿おきなわ～

詳しくは「健康おきなわ21」Webサイトで!

<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



問い合わせ

水産課 電話：098-866-2300 FAX：098-866-2679

広告



はたのちの献血キャンペーン



献血バス運行スケジュール