

カツオコロッケ



1人当たり

エネルギー	370kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	15.5g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	37g



材料（4人分）

じゃが芋	480g	
玉ねぎ	320g	
カツオ	200g	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ2
	塩、コショウ	少々
ニンニク(すりおろし)	小さじ1	
B	卵	1個
	小麦粉	大さじ4
	パン粉	2カップ
油	適宜	



作り方

- ① じゃが芋は茹でて、つぶす。
- ② カツオは角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を敷き、ニンニクと玉ねぎを入れ炒める。カツオを入れ、Aを入れ、味をつける。
- ④ ①に③の具を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を俵型に整え、Bの衣をつけて油で揚げる。



POINT

★ 砂糖醤油で味つけたカツオをじゃが芋に混ぜて揚げたコロッケです。揚げたては、カツオの風味が強く、また、冷めてもカツオのだしがじゃが芋になじんで、おいしくいただけます。

海の話

ウニッコリー 町では磯焼けの要因となっている厄介者のガンガゼウニの駆除で藻場再生（SDGs14海の豊かさを守ろう）に取り組んでおり、駆除したガンガゼウニは「ウニッコリー」として、愛媛大学等と連携しながら畜養し、令和4年12月から生産者による出荷が始まっています。

ガンガゼウニの餌には、町の特産品であるブロッコリーと河内晩柑（愛南ゴールド）の端材や市場に流通できない規格外品等を利用することで、廃棄物の削減に繋がっています。ブロッコリーを与えることでガンガゼ特有の苦みやえぐ味が軽減され、甘味が増しまろやかになります。さらに、出荷前には愛南ゴールドを与えることで、ほのかな柑橘の香りが加わっています。

スマ サバ科の魚でサバ特有の縞模様があり、背びれはカツオ、尻尾や頭はマグロに似ており、愛南町では「オボソ」とも呼ばれています。

天然のスマは漁獲が少なく「幻の高級魚」と言われる希少な魚です。

平成24年度から愛媛大学がスマの研究を開始し、平成28年5月には愛媛県でも完全養殖に成功しています。養殖のスマはふ化して半年から1年で2kg程になり、とても成長が早い魚です。また、マグロの近縁種であり、養殖のスマはきめ細かな脂がのり、全身トロ（背は中トロ、腹は大トロ）と言われる身質で、臭みがなくさっぱりとした食感で、滑らかな口当たりが特徴です。

現在は「媛スマ」というブランド名を付けて、販売の拡大に努めています。



ガンガゼウニ



スマ

水産の最新情報 その2

町の水産物で生産時期が限られるもの（カキ等）を最盛期以外の時期でも流通・加工品として使用できるよう、環境に配慮した保存状態とするためフリーズドライを導入しています。今後は、更に地域や大学関係者と加工品の試験・開発をすすめる予定です。