

# ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

きびなごポキ

名前  
(ニックネーム)

有山 まり子 様

所在地 (県名)

鹿児島県

## ポイント

鹿児島県民に愛される身近な魚「きびなご」をハワイのローカルフード”ポキ”風にアレンジしました。

きびなごの手開きは包丁も使わないので、慣れれば誰でも簡単にさばけます。このレシピは菊花造のように形にこだわる必要もありませんので、子供も大人もわいわい楽しみながら郷土の食材に触れる機会が増えるといいと思います。きびなごと旬の野菜や海藻をたくさんいただける、ヘルシーで元気の出る一品です。焼酎との相性は抜群ですが、酢飯にたっぷりのせて「きびなごポキ丼」もおすすめです。

## 材 料

(2～3人分)

きびなご(刺身用) 1パック (約150g)  
ラッキョウ 7～8個  
旬の野菜(ゴーヤ、深ねぎ、オクラ、ミョウガ、新玉ねぎ等で可) 約70g～80g  
※きびなごの半量が目安  
海藻 約50g (水戻し後)

(調味液)

醤油 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
きび砂糖 小さじ1/2  
ごま 大さじ1  
おろししょうが 小さじ1  
おろしにんにく 小さじ1/2

## 作り方

1. きびなごを手開きにして、キッチンペーパーなどで水気をきっておく。
2. らっきょうは千切り、海藻は水で戻した後にざるで水切りしておく。
3. 調味液の材料を混ぜ合わせ、1と2を和えて盛り付ける。