



このレシピで使用している県産品

あご

料理の栄養価

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	0.4 g
脂質(エネルギー比率)	6 %
カルシウム	8 mg
マグネシウム	22 mg
鉄	0.3 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	2 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 g
食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

あご(とびうおの一夜干し) 30 g(一尾)

作り方

- 1 天板にあごを並べる。
- 2 コンビモード 230℃(強) で 10分焼いた後、オープンモード 230℃(強) で7分焼く。

ひとくちメモ 長崎県の北方にある島「平戸」。この平戸に水揚げされた新鮮なとびうおを使って作られた「あご」は、平戸の特産物として有名である。
あごの漁期は8月下旬から10月上旬。地元で「あご風」と呼ばれる北からの季節風で沿岸に吹き寄せられてくるのを、船引き網や定置網で漁獲され、ほとんどが「塩干し」や「焼きあご」に加工される。とびうおは少しでも身体を軽くするために、脂肪分が1%と少なく、逆にたんぱく質は20%以上もある。干し物に加工しても酸化してまずくなることなく、たんぱく質がアミノ酸に分解されて旨味が増す。

給食では…



「焼き魚(あご)」を使った給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・おでん風煮・焼きあご
レモン酢あえ・ごぼうもち