

RECIPES【サワラ】

VOICE

伝えたい声は、
生産者さんの想い

#32

【ヴォイス】 / #32 / MARCH 2011 / www.oisix.com

福良繁一さん【佐賀県】 魚



Oisix
おいしいとす



サワラと春野菜のペペロンチーノ

旬を食べつくすバスタレシビです。

【2人分】

サワラ…1切れ ペンネ…140g 春野菜（お好みで）…適量 ニンニク（みじん）…1片分
オリーブオイル…大さじ3～4 赤唐辛子…1本分 塩・こしょう…少々

- ① サワラは塩・こしょうを軽くして1cm幅ぐらいに切って小麦粉を薄くまぶす。
- ② 塩を入れた湯でペンネをゆで、時間の1分ほど前に菜の花も入れて一緒にゆでる。
- ③ オイルでニンニク、赤唐辛子、そしてサワラをこんがり焼き、一度別皿にあげる。
- ④ 残りのオリーブオイルを入れ、スライスしたパプリカと筍を入れて炒める。ペンネとゆで汁と3cm幅に切った菜の花を入れ、オイルと馴染ませ、皿に盛り、サワラをのせる。

「ドンペペーノ ペンネリガーテ（乾麺）」（税込399円／200g）

シンプルなオイルベースで素材の味わいを楽しんでください。
今回の調理では、パプリカ・菜花・筍の水煮を使用しました。



サワラの炊き込みご飯

鮮度がいいからこそできる、炊き込みご飯です。

【2人分】

サワラ…1切れ 米…2カップ 水…2カップ 昆布…5cm角1枚
醤油（できれば白醤油）…大さじ2 塩…1つまみ 炒りごま…大さじ1

- ① 米を洗い、水と昆布をのせ1時間ほど置く。
- ② フライパンや魚焼きグリルで、サワラの表面を焼きます。（表面だけでOK）
- ③ 塩と醤油を①に入れ、昆布の上に焼いたサワラをのせてご飯を炊く。
- ④ 炊き上がりに胡麻をまぶし、サワラをほぐす。

「本醸造白醤油」（税込1344円／900ml）

上品な風味が口いっぱいに広がります。
お召しあがりの際は、小骨にご注意ください。



サワラのふっくら包み焼き

サワラのうまみが野菜にも浸みこみます。

【2人分】

サワラ…2切れ 葉たまねぎ…1個 きのこと（お好みのもの）…適量 ミニトマト…4個
オリーブオイル…小さじ2 塩・こしょう…適量

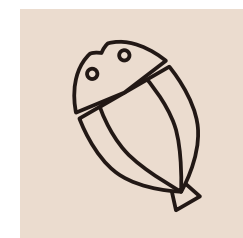
- ① サワラに、塩・こしょうをし、きのこはほぐしておく。
- ② 葉たまねぎは、葉とたまねぎにわけ、葉は斜めに切り、たまねぎはくし型に切る。
- ③ オープンペーパーに、サワラ、たまねぎ、きのこ、トマト、上に葉をのせ、オリーブオイルをかけて、包む。
- ④ オープントースターで5～10分ほど様子をみながら加熱する。

「いろいろ活用 きのこと3種セット」（税込418円／約200g）

やわらかなサワラが蒸し焼きにすることで、さらにふっくら。
電子レンジ、または、アルミホイルに包んでのフライパン調理でも。

レシピ提供：Oisix 永永なつ子

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



Oisixの魚は、干物でも「ピチピチ」

干物は「光」が苦手。そしてもう一つ苦手なものが「温度」です。高くなるほど熟成がすすみ、ついには臭くなってしまいます。熟成を遅らせるには、できるだけ低温をキープすること。またスーパーでは日持ちをよくするために、魚の身の水分を少なくする工夫をすること。でも、それはボソボソした干物を作って売ること。最もおいしい干物を作る職人さんや工場のみなさんと「どうしても、焼いてふっくらとする干物をお届けしたい！」と考えるOisixが提案する干物は、日持ちは短くなりますが、水分は多め。お客さまのお手元まで一貫してしっかりクールでお届けしますので、ぜひ、おいしいうちにお召し上がりください。

voiceのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

福良 繁一さん【佐賀県】

FISH【魚】



ひとつひとつに全力投球

あれ？サゴシじゃないの？

「もうないか？次っ！」

2月25日午前3時。大勢の大きな声が響きます。佐賀県唐津市にある唐津港沿岸物市場。周囲はひんやりとした暗闇に包まれる中、ここだけは熱気が溢れていました。『今日はサゴシば買うよ。大漁しか。』

事前にサゴシが多く獲れたという情報を仕入れていた福良さん。ですが、肝心のサゴシを見ても浮かない表情。

そんな中、サワラが入荷したという、係の人の声が市場に響きわたりました。人々がその場に一斉に集まります。戻ってきた福良さんは、先ほどまでとはうって変わった満面の笑み。そして力強く言いました。

「オイが今日買うのは、このサワラだ！」

胸をはれるものだけを

結局この日、何十種類もあった魚の中から、福良さんが購入したのは希少な一本釣りのサワラを少しのみ。もともとはサゴシをたくさん買うはずだったのでは…

「他の海が不漁らしく、品質に対してサゴシのセリ値が高騰してしまったけん。買ったら売れるだろうから、買うか買わんか悩んだけど、脂のりもよくなかし。そぎゃんものば、お客さまに出したら、いけん。オイの出す魚は『食ってうまいもん』でなくてはならんよ。」

胸をはっておいしいといえる魚を届けるのが自分の仕事だ、と福良

さんは言い切ります。『大事にしたいことがあるからこそ、サゴシを買うのば、やめたんだ。』

〃一期一会〃の精神で

水産会社の息子として産まれた福良さん。小さい頃から魚は身近な存在だったそうです。

さらに海外での経験を経て、他国が遠く及ばない、日本の魚の素晴らしいさを強く感じるようになったとか。もっと日本人に魚を食べて欲しい、そのためにおいしい魚をたくさんの人に届けたい。そんな強い思いを持っています。

「ひよっとしたら、その人がサワラば食べるのは人生で初めてかもしれないけん。それがおいしくなかったら、きつとその人はもうサワラば食べなくなってしまうじゃろ。」

だからこそ、気を抜けない。ひとつひとつの商品に全力で挑む福良さん。その白いジャンパー姿は、市場の中でもひとときを輝かせていた。

3児の父親



小学生から年少まで、3人の子どもの父親でもある福良さん。やっぱり魚が好きで、ハンバーグなんて見向きもしないそうです。従業員の方には「子どもの話のときが、一番笑顔」なんて言われていました。