



1人分 375kcal (食塩相当量:0.8g)

### つくり方

- ① カマスを一口大に切って水気を取り、塩で下味をつける。
- ② 卵を卵黄と卵白に分けて、卵白を泡立てる。
- ③ 卵黄、てんぷら粉、砂糖、水100mlを混ぜ、さらに卵白を加え、軽く混ぜる。
- ④ カマスに片栗粉をまぶし、③にくぐらせ、180℃に熱したサラダ油で2分程度揚げる。  
※『さくふわ感』がポイントです。揚げすぎに注意！
- ⑤ 梅干しは種をとり、包丁でたたき、酢とサラダ油大さじ1を加えて混ぜる。
- ⑥ タマネギとパプリカを切ってお皿に載せ、カマスを盛り付ける。ミントと⑤のソースを添えたら完成。



〈レシピ提供〉  
Café & Bar こいま 珈粹  
川浪 かおる先生

酸味が効いた梅肉ソースはカマスのうま味を引き立て、塩分控えめでもおいしく味わえます。サクッと衣を揚げるのがポイントです。

家族で話そう、一緒に食べよう  
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

## カマスの“さくふわ”フリッター ～減塩梅肉ソース添え～

材料(4人前)

カマス …………… 2尾	減塩梅干し …………… 2個
塩 …………… 少々	酢 …………… 大さじ1
卵 …………… 1個	タマネギ …………… 適量
てんぷら粉 …… 100g	パプリカ …………… 適量
砂糖 …………… 少々	ミント …………… 適量
片栗粉 …………… 適量	
サラダ油 …… 適量	



### 使用した長崎産の食材

#### 秋の訪れを告げる魚「カマス」



旬のカマスは脂がたっぷりのってうま味が強いのが特徴で、秋の訪れを告げる魚とも言われています。塩焼きにするのもおすすめです！

市ホームページやTwitterで  
長崎の美味しい情報を発信！  
水産農林政策課  
(☎820-6568)



## 「Shine!」を見て 南部地区の魅力を知ろう!



「Shine!」は、南部地区(土井首、野母崎、伊王島など7地区)の魅力を紹介するパンフレットです。各地の特徴や食事処を紹介しています。この冊子を手に観光してみたいかがですか？



「Shine!」や  
フォトアルバムの紹介はこちら



## 職員の 押し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人  
地域福祉課(南)  
西原 菜々さん

わたしの押しごと

### 南部地区をもっと 盛り上げます!!

長崎半島と周辺の島々にある施設の維持管理やまちづくりの支援などを行っています。また、南部地区の魅力を更に知ってもらうため、市ホームページでフォトアルバムを公開するなど、地域のPRに取り組んでいます！

