



ながさきの食

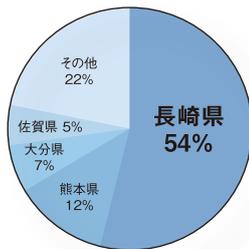
# 戸石ふぐ

透き通る身は、他に真似できない歯応え。  
この美味しさが、ふぐを呼ぶ。

## 特徴

**養殖量日本一。**  
年間約40万本の取引実績を誇る戸石のとらふぐ。

業者11名が、約1年半～2年間愛情を持って育てたとらふぐは、約1kgものふりふりとした身が特徴。ふぐ取引の本場「下関唐戸魚市」や関西を中心に全国1位の取引実績を誇り、各地で高い評価を得ています。身のほかに皮や白子も美味。



養殖とらふぐ生産量

【農林水産省 平成29年「海面漁業生産統計調査」】

## 効果

**ローカロリーでたんぱく質豊富。**  
皮にはコラーゲンたっぷりといいことづくし。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)
養殖とらふぐ	85	19.3	0.3	65

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より(100g当たり実測値)

体を作っていく上で必要な栄養素であるタンパク質が豊富で、生活習慣病の予防にも効果が期待されます。また、脂質が少なく、ヘルシー。皮の下にはコラーゲンがたっぷり含まれ、女性に嬉しい美容効果も期待されます。

## 工夫

**認定業者が生産するとらふぐは、安全・安心。**  
毎年健康診断を行い、品質を確認しています。

### 長崎県適正養殖業者認定制度

長崎県、大学、消費者団体、流通団体の代表者で構成する認定委員が、種苗・飼料・投薬・養殖資材の項目ごとに審査し、厳しい基準をクリアした業者のみが長崎県適正養殖業者として認定されます。いつでも、生産履歴やその他の情報を確認可能ですので、安全・安心です。

### 魚の健康診断／評価会

「長崎県適正養殖業者認定制度」に認定された養殖業者については、年1回の養殖状況を確認。また、毎年、養殖業者全員で「魚の健康診断」と「評価会」を行うことで、高い水準での品質維持に努め、安全・安心の美味しさを、変わりなくお届けします。

**出荷時期** \*冷凍物については夏期の出荷についてもご相談に応じます。

■ 出荷可能時期 ● 旬の時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
戸石ふぐ										■	●	

絶品レシピ

# 戸石ふぐをもっと美味しく!

フグのうま味を引き立てる  
さっぱりシソソース

## とらふぐ カルパッチョ

材料(2人分)

- とらふぐ(刺し身)…2人分
- ベビーリーフ…適量
- プチトマト…1個
- ☆ シソソース
- シソ…10枚
- オリーブ油…70cc
- レモン汁…小さじ2
- 粉チーズ…大さじ1
- 塩…小さじ1/4弱
- コショウ…少々

つくり方

- ①シソは細く切り、水にさらしてアクを抜く。シソソースの材料をミキサーに入れ、ソースにする。
- ②プチトマトは8等分の角切りにし、ベビーリーフは洗っておく。
- ③器にとらふぐの刺し身を並べ、ベビーリーフ、プチトマトをのせる。
- ④シソソースをかけていただく。



爽やかな香りに包まれる  
ユズをくり抜いて器に

## とらふぐゆず釜

材料(2人分)

- とらふぐ(切り身)…20g×2枚
- ユズ…2個
- シメジ…20g
- 菜の花…2本
- ニンジン…3mmの輪切りを2枚
- 塩…適量

☆ユズしょう油

- ユズ果汁…大さじ1/2
- しょう油…大さじ1

つくり方

- ①ユズは上3分の1を切り取り、中身をくり抜く。
- ②とらふぐは塩を振りかけ、15分ほど置いて出てきた水分を拭き取る。
- ③①のユズ釜に②のとらふぐ、シメジ、ニンジンを詰め、10分蒸す。
- ④③に茹でた菜の花を乗せる。



## 商品のご紹介

戸石ふぐの美味しさ、いろいろ。

### ●身欠きふぐ



身欠き(みぎき)とは、ふぐの有毒部位などの内臓を取り除き(白子は別売り)、ふぐの調理免許がなくてもそのまま家庭で調理できる状態のものをいいます。ぶつ切りは唐揚げや鍋料理に、身はふぐ刺しとして楽しめます。長崎市内のふぐ加工施設では、身を三枚におおして発送してくれるところもあり、簡単にふぐ刺しが作れます。

### ●活めめとらふぐフルコースセット



とらふぐの刺し身100gや鍋用の身とアラ400g、唐揚げ、皮刺、ヒレなどがセットになった、とらふぐを家庭で楽しめる豪華なセットです。パッと目を引く見た目にも贅沢なフルコースメニューは、お客様のおもてなしや祝いの席などにもおすすめです。

## 生産者の顔

interview  
生産者インタビュー

長崎市たちばな漁業協同組合 養殖部会 部会長  
里 隆行さん

ふぐを育てるにあたって、日々の健康管理をなによりも重要視しています。泳ぐスピード、1年を通じたエサの食べ方、体表の色と、毎日観察しつつ、姿かたちの良いものを目指しています。近年、さまざまな県から質の良いエサを取り寄せたことにより、さらに艶やかさが増し、輸送する際、多少擦れても傷が付きにくい強いふぐになってきましたね。

育てる中で、欠かせないことが「歯切り」と呼ばれる作業です。お互いに噛み合って傷を付けたりしないように、1年半～1年8カ月かけて育てて出荷するまで、5回の歯切りを行っています。稚魚の歯切りは、その後の成長に関わってくるので、最初の1～2カ月が最も大切なんです。切り過ぎてしまうと、そこから細菌が入り、時には死んでしまうこともあるので、1匹1匹慎重に丁寧に行います。1回の作業で1万～1万2000匹の歯切りを行います。稚魚の大きさは親指程度しかありませんので、大切に扱います。

刺し身、から揚げ、鍋など和食料理店でしか食べたことがない人も多いと聞きますが、弾力のある身は生でも火を通して食べやすいんです。その淡白な味を生かし、洋食での利用も徐々に増えてきているとか。そうやってこれからもっとさまざまな使い方をしてほしいですね。

