

八丈島

水産だより

3月号
2022年



レモンちらし寿司



八丈富士からの眺め

3月に入り、八丈島にも少しずつ春の便りが届いています。この時期の八丈島の旬の味覚といえばカツオとレモンです。レモンは12月から3月頃に収穫され、八丈ブランドの八丈フルーツレモンは島内外に広く出荷されます。JA八丈島女性部のレシピのレモンちらし寿司（上写真）にカツオの漬けを加えて、八丈島の春のちらつきを感じるカツオとレモンのちらし寿司…名付けて「ちら春寿司」を作ってみてはいかがでしょうか！

■ 最近の漁模様（カツオ漁本番なるか？）

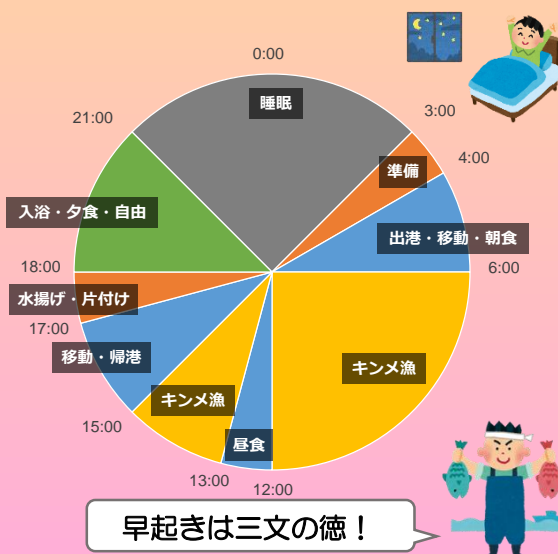
八丈島では昔から春先に南の海から北上してくる初カツオが主力の漁獲物のひとつとなっていますが、近年は漁獲量が減少しています。今の季節、生のカツオは希少であり、市場でも良い値段が付くため、ひき縄漁では主にカツオを狙います。今年はまだ操業が少ないようですが、今後のカツオの漁獲量の増加が期待されます。



バケ（疑似餌）

ピンクのバケ（疑似餌）に食らいつくカツオ

■ 漁師さんのモーニングルーティーン



早起きは三文の徳！

漁師さんといえば朝が早いイメージがありますが、実際はどうなのでしょう？主にキンメダイ漁業をしている漁師さんに聞いてみたところ、出漁日はこのようなスケジュールになっているそうです。時間は行う漁業の種類や季節によっても変わりますが、魚が活発にエサを求める日の出前後の「朝マズメ」の時間に操業するために、朝早く（3時起床！）起きてすぐ出港するパターンが多いようです。早起きが得意な人は漁師に向いているかもしれませんね。

裏面もチェック！

八丈フルーツレモンのちらし寿司



材料（4～5人分）

| | |
|-----------------|-------|
| 米 | 3合 |
| 砂糖 | 100g |
| 塩 | 6g |
| 八丈フルーツレモン（280g） | 1個 |
| 調理酒 | 大さじ1杯 |
| 塩レモン（下味用） | 15g |
| 塩レモン（調味用） | 20g |
| ローリエの葉 | 1枚 |
| きぬさや | 50g |
| 鶏むね肉 | 150g |
| 焼きのり | 少々 |
| いくら（またはカニカマ） | 適量 |



おいしい作り方

- ① ご飯を研いで炊く
- ② レモン1個の果汁を絞る（40ccと残りの果汁に分けておく）
- ③ 砂糖、塩、酢と40ccの果汁ですし酢を作る
- ④ レモンの皮は良く洗って細めの千切りに切る（50g）
- ⑤ 鶏肉は塩レモン（下味用）、酒、ローリエの葉に漬け込み下味をつける（約20分位）
- ⑥ ⑤に水を鶏肉がかぶるくらいに足してゆでて、そのまま鍋で冷ましてから手で細かくほぐし、塩レモン（調味用）と残りのレモン果汁少々で味を整える
- ⑦ きぬさやはゆでて千切りにする
- ⑧ 炊きあがったご飯とすし酢を混ぜ、ご飯の粗熱がとれたら残りの果汁をまわしかける（味の調整をする）
- ⑨ ⑧にレモンの皮と鶏肉を混ぜ合わせる
- ⑩ きぬさや、いくらと千切りの海苔でかざりつける

塩レモンはJA女性部で
大好評発売中!



鶏むね肉の代わりにカツオの漬けを入れてもおいしいかも～