

魚愛♥を  
伝えよう!

# 旬の魚

## おokayama

### おうちごはん

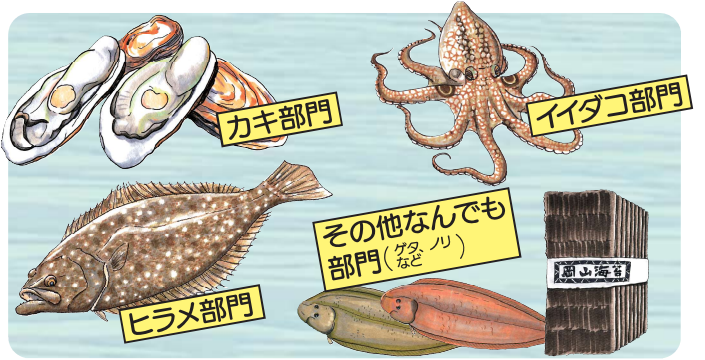
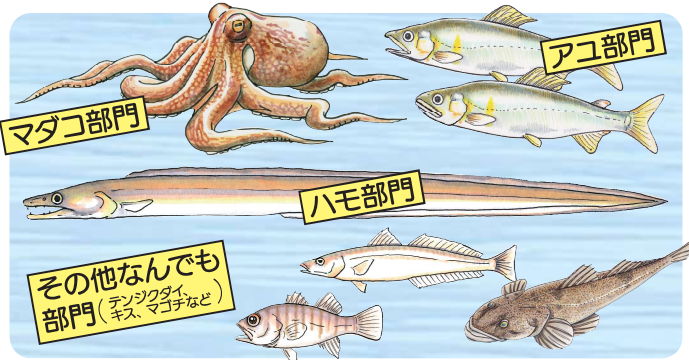
# 投稿キャンペーン

### 第1弾 夏の魚

### 第2弾 冬の魚

応募期間 **2022.6.1 ▶ 2022.9.30**

応募期間 **2022.11.1 ▶ 2023.2.28**



#### 応募方法

#### STEP 1

岡山県産の水産物を買う

魚・エビ・貝・ノリなどなど  
岡山県産であれば  
なんでもOK!

加工品も  
OK!

#### STEP 2

写真を撮影

料理の写真&岡山県産と  
わかる写真を  
ご準備下さい



#### STEP 3

キャンペーンサイトから応募  
または **SNS (Instagram Facebook)** で投稿

「#おokayama旬の魚おうちごはん」  
をつけて投稿して下さい

キャンペーンサイトはこちら



キャンペーンについて  
の詳しい情報もこちら  
をご覧ください



魚愛♥あふれる作品には  
岡山県産ホオノキで作った  
限定まな板を40名様にプレゼント  
デザインは夏の魚と冬の魚全部で8種類あるよ!

※結果の発表は第1弾が2022年10月頃、第2弾が2023年3月頃を予定しています

# まずはやってみよう！ 基本の食べ方


やってみたらチェック→

おかやま旬の魚総選挙で選ばれた

**夏の推し魚3**

お  
ぎ  
よ  
す  
り

他にもいるよ！  
夏の美味しい魚たち


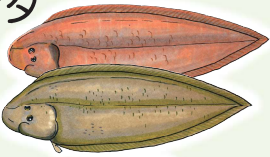
<p><b>マダコ</b></p>  <p>夏の魚 1位</p>	<p>一年を通じておいしく、暑い夏にはあっさりしたマダコがピッタリ！お刺身、たこ飯、天ぷら、酢の物などでお召し上がりください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お刺身 ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● たこ飯 ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 天ぷら ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 酢の物 ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>アユ</b></p>  <p>夏の魚 2位</p>	<p>吉井川、旭川、高梁川の全てで獲れる岡山の夏を代表する味覚です。小さいアユは天ぷらで、大きいアユは塩焼きや甘露煮で！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 塩焼き ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 天ぷら ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● フライ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 甘露煮 ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>ハモ</b></p>  <p>夏の魚 3位</p>	<p>骨切りされた切り身を買えば簡単に調理できます！さっと茹でて梅肉や酢味噌をつけて食べたり、天ぷらやフライ、唐揚げでお召し上がりください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 梅肉和え ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 酢味噌和え ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 天ぷら ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● お吸い物 ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>マナガツオ</b></p> 	<p>夏に瀬戸内海に入ってくるおいしい魚。煮付け、照り焼きなどでお召し上がりください。お刺身に出会えたらぜひお試しを！脂の乗った上品な身は絶品です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 照り焼き ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 煮付け ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 塩焼き ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● お刺身 ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>

おかやま旬の魚総選挙で選ばれた

**冬の推し魚3**

お  
ぎ  
よ  
す  
り

他にもいるよ！  
冬のおいしい魚たち

<p><b>カキ</b></p>  <p>冬の魚 1位</p>	<p>カキと言えばカキフライもおいしいですが、天ぷら粉で衣を付けて揚げる天ぷらも絶品！殻付カキは、フライパンや鍋に並べて、蓋をして蒸し焼きに！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フライ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● かき飯 ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 蒸し焼き ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 天ぷら ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>イダコ</b></p>  <p>冬の魚 2位</p>	<p>秋の出始めは身が柔らかいので、そのまま煮付けや唐揚げに！大きくなった冬は、ぶつ切りにして唐揚げや酢の物、たこ飯に！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 煮付け ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 唐揚げ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 酢の物 ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● たこ飯 ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>ヒラメ</b></p>  <p>冬の魚 3位</p>	<p>上品な白身でどんな料理にも相性抜群！新鮮なものはお刺身や昆布締めで。唐揚げやフライにしても絶品です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お刺身 ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 昆布締め ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 唐揚げ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● フライ ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>ゲタ</b></p> 	<p>ゲタはシタピラメとも呼ばれます。赤ゲタとして売られているものは身が柔らかめで、黒ゲタは身がしっかりしています。両方ともムニエルや煮付け、唐揚げでどうぞ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ムニエル ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 煮付け ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 唐揚げ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● ゲタ飯(ゲタミンチ) ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>
<p><b>ノリ</b></p> 	<p>色が黒く艶があるものが、香りが良く、口溶けも良い海苔です。いつものおにぎりに、今日は岡山の海苔を巻いてお召し上がりください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おにぎり ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 天ぷら ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● ふりかけ ----- <input type="checkbox"/></li> <li>● 手巻きずし ----- <input type="checkbox"/></li> </ul>

岡山県水産課では Instagram と Facebook で 岡山の魚の美味しい食べ方や料理を紹介しています

