



海に囲まれた宮古島。カツオやマグロ、グルクンなどたくさんの美味しい魚介に恵まれています。外出がへり、家で料理をする機会が増えて献立に悩んでいるみなさんへ、宮古の美味しい魚レシピを紹介します!

グルクンのから揚げ
 ○材料:グルクン、塩少々、サラダ油、小麦粉
 ●作り方:グルクンを捌き、塩をふり、小麦粉をまぶして油で揚げる。



鰹の煮込みご飯

○材料:カツオ 250g、米 3合、しょうが少々、だし汁(昆布、煮干し)
 ●作り方:カツオの切り身は茹でて冷まし、からむしする。カツオの切り身を大きめにちぎってお米に入れ、だし汁は通常ご飯を炊くときの分量を入れて炊く。



ゴーヤとナマリ炒め

○材料:ナマリ節、ゴーヤ、塩少々
 ●作り方:ゴーヤとナマリを炒め、塩だけで味付けする。



シビマグロカツ

○材料:シビマグロ2尾、塩こうじ、卵、パン粉、小麦粉、油
 ●作り方:シビマグロを一晩、塩こうじに漬ける。小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる。

魚の南蛮漬

○材料:マグロ 300g、片栗粉、醤油 1/2、砂糖大4、みりん大4、酒大4、酢大4、とうがらし少々、玉ねぎ、ピーマン、人参、パパイヤ
 ●作り方 ①魚は3枚におろし、ひと口大の切り身にし、水気を切って、片栗粉をまぶし、油でからっと揚げる。
 ②醤油、砂糖、みりん、酒を煮立て、最後に酢を入れ冷ます。
 ③玉ねぎ、ピーマン、人参、パパイヤを千切りにする。
 ④が冷えたら、野菜と交互に入れ、つけ汁を注ぎ保存する。

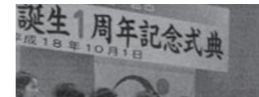
レシピ提供
 伊良部島食と暮らし事業協議会

15周年 記念写真館



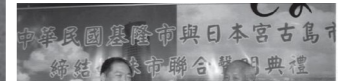
2005

平良市、城辺町、伊良部町、下地町、上野村が合併し宮古島市が誕生



2006

宮古島市誕生1周年記念式典にて市歌初披露



2007

台湾・基隆市と姉妹都市締結



2008

第1回 ツール・ド・宮古島開催



2012

与那覇湾ラムサール条約湿地登録

2013

県立宮古病院が新築移転し供用開始

2010

全国高等学校総合体育大会男子バレーボール競技開会



2011

宮古島市海中公園がオープン



第30回全日本トライアスロン大会



2015

伊良部大橋開通



2016

新食肉センター落成



市貝市と交流都市締結



宮古島のパーントゥ ユネスコ無形文化遺産登録



2019

宮古島市未来創造センター供用開始



いらぶ大橋海の駅オープン



2021年宮古島市役所総合庁舎完成予定

2020

★表紙撮影に協力してくれた各中学校の生徒の皆さん、先生方、ありがとうございました!★

【上段左から】西里志織さん(久松中)、砂川千春さん(北中)、水田勝久さん(池間中)、長田隆仁さん(西辺中)

【中段左から】砂川竜馬さん(西城中)、本村奈美さん(砂川中)、川満翔太さん(下地中)、長濱瑠璃さん(城辺中)、根間昌真さん(狩侯中)

【下段左から】野原苑佳さん(平良中)、仲宗根大和さん(鏡原中)、池間理有さん(伊良部島中)、野原礼那さん(上野中)

