海と島と魚たち
みんなうれしい ごちそう便

対馬島のアイゴと野菜の具沢山スープ

ぼくは**アイゴ**くん
つしまから やってきたよ
つしましってる？
つしまのうみは とっても**ゆたか**
ぼくもとってもきれいなうみでそだったよ
いつはぼく**かいそう**が だいすき
かいそうを たべすぎて きらわれていたの
だって かいそう おいしいでしょ？
そんなぼくを
シェフは**「つまみたっぷり」**といって
おいしいスープにしてくれたの
ぼくも**うれしい**
うみも**うれしい**
おいしくたべてね ありがとう

材料（4人分）
アイゴ 1尾
ごぼう 1/2本
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2個
ほうれん草 1/2束
ブロッコリー 1/2株
ニンニク 1片
オリーブオイル 大さじ1
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
ローリエ 1枚
水 800ml
スパイス香るごちそうペースト 大さじ1

作り方
1. アイゴは塩をふって10分おき、水気をふく。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出たら野菜を炒める。
4. 水とローリエを加えて煮立て、アクを取る。
5. アイゴを加えて10分ほど煮る。
6. スパイス香るごちそうペーストを溶き入れ、塩コショウで味を整える。

◀山折り線

恵比寿のフレンチ「アムール」の後藤祐輔シェフ監修

プロジェクト背景 / アイゴくんが生まれた海と島

長崎県の離島・対馬は、日本有数の漁業の島。豊かな海では近年、魚たちが生息する「藻場」が減少する「磯焼け」が問題となり、その一因とされるアイゴの食用が進んでいます。旨味たっぷりのアイゴを味わうことは、豊かな海の再生にもつながるのです。

監修者情報

ミシュラン1の星も獲得する恵比寿のフレンチ「アムール」の後藤祐輔シェフ監修。「素込み」にびっくり」というアイゴを、フランスの家庭料理がビュールに アレンジしました。

プロジェクト情報

この商品は、次世代へ豊かで美しい海を引き継ぐために、海を介して人と人とがつながる日本財団「海と日本プロジェクト」と、「島に学ぼう」を合言葉に有人離島の持続可能性を追求する NPO 法人離島経済新聞社、豊かな海と日本の魚食文化を未来につなぐことをミッションに活動する Chefs for the Blue の連携により誕生しました。島々の未利用魚や低利用魚を活用したサステナブルなメニューを有名シェフ監修のもとお届けします。

Chefs for the Blue

ritokei