

京丹後市6次産業創造プロジェクト

1) 5

- ⇒ 水産業者の収入拡大（第1次産業の振興）
- ⇒ 市民消費者への利益還元（安価・安全・安心の提供）
- ⇒ フードマイレージの縮小（環境保護への貢献）

主催：京丹後サワラの地産地消をすすめる会

【主な取り組み内容】

- ①キャンペーン販売開始の宣伝チラシを発行（市内全戸）
- ②各店舗や市役所にPR用のぼり旗を設置
- ③各店舗の売り場に「かんたんレシピ短冊」や販促パネルを設置
- ④商品に「京丹後サワラ」の統一ロゴシールを貼付 など

1 23)

平成21年1月15日
京丹後市役所

漁獲量日本一にもかかわらず、
「地元で手軽にサワラが食べられない」

サゴシやヤナギの魚価低迷への対策

“ ”



18

豊富なEPAやDHA、癖のない味をアピールして、新たな食文化を創造

”

” ”

”

3



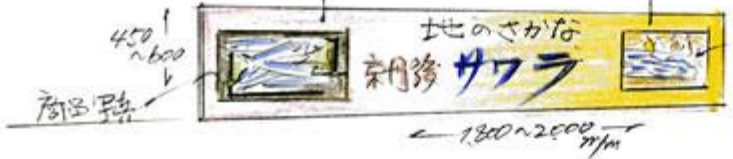
「京丹後サワラの地産地消をすすめる会」が発足



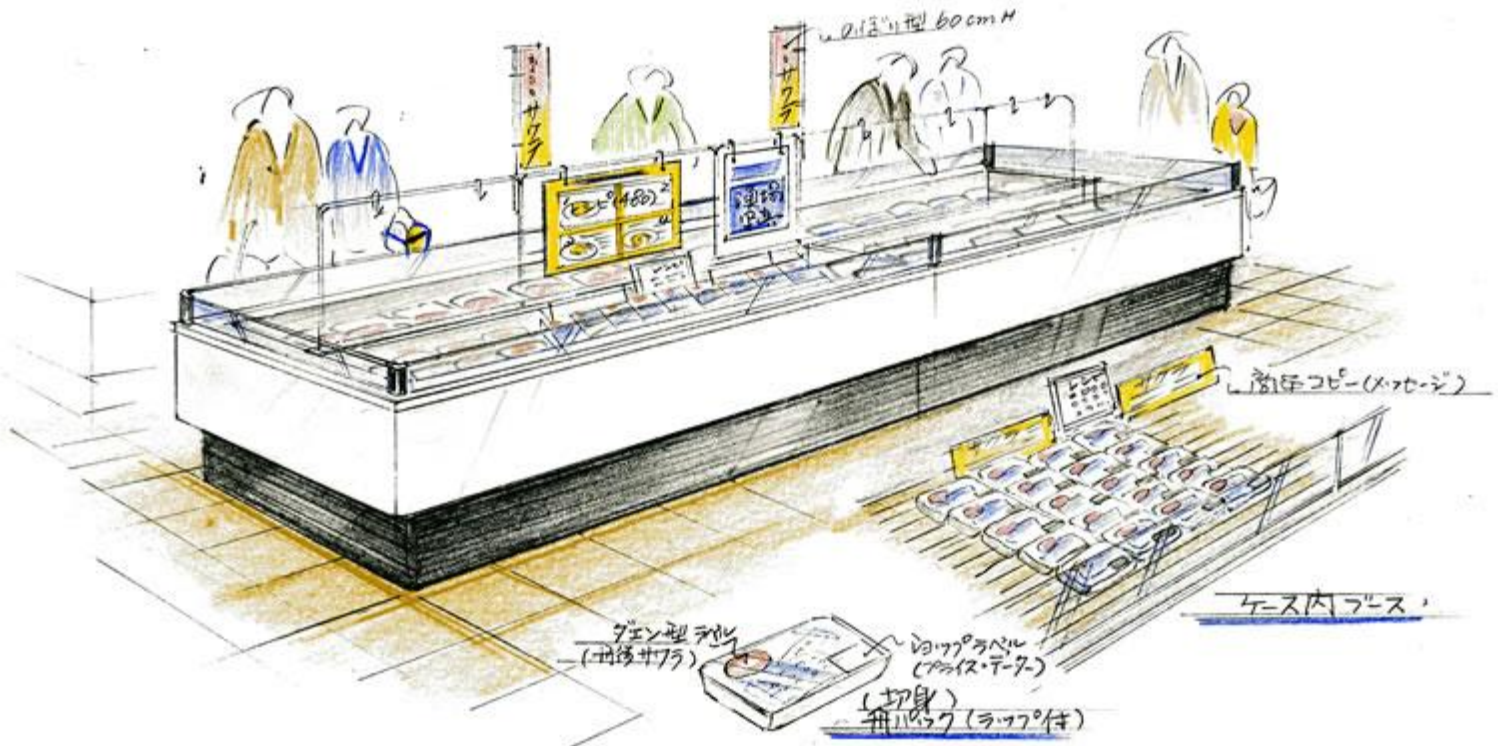
【お問い合わせ先】
京丹後市役所

0772-69-0460
0772-69-0070

サワラスーパー展開プラン



漁場直取
< A3以上 >

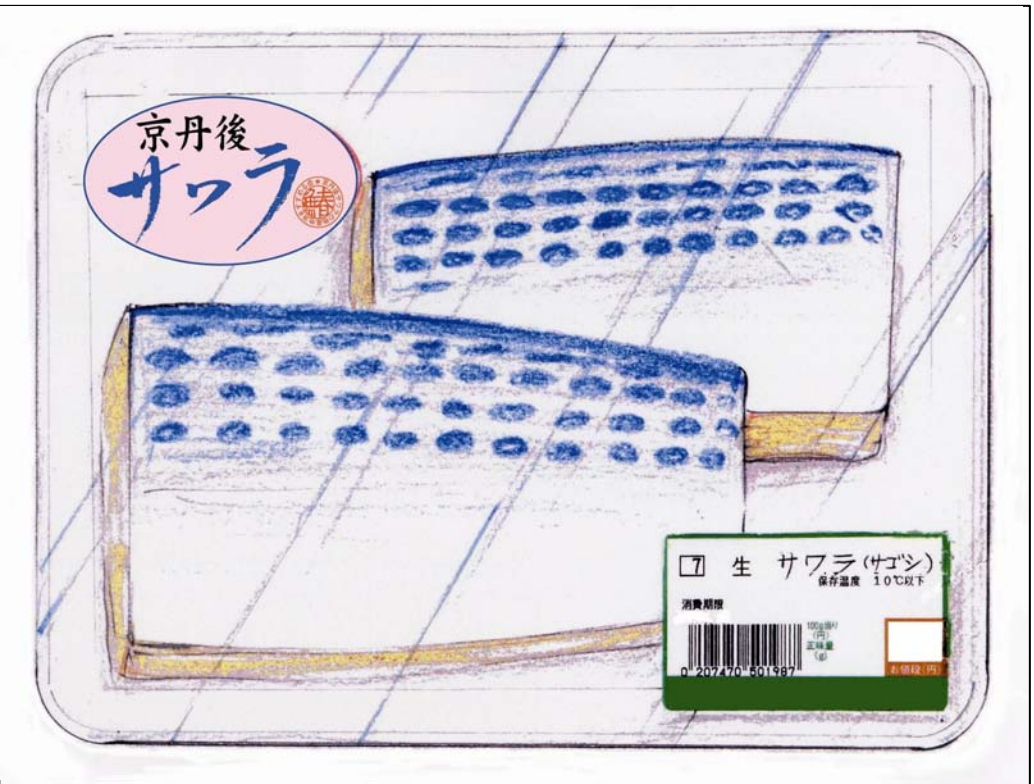


() () ()

京丹後
サワラ



() × ()



京丹後
サワラ

かんたんレシピ

サワラのムニエル



● 4

サワラ (サゴシ)	4 切れ
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
バター	40g

- ①切り身に塩・こしょうをして下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、サワラの両面をキツネ色に焼く。
- ③お好みにより、レモンやトマト、野菜などを添える。

MEMO

- ▶ 粉をつけてすぐに焼くと、香ばしく仕上がります。
- ▶ 粉はつけすぎないように。
- ▶ にんにく風味もグーです。

京丹後
サワラ

かんたんレシピ

サワラの竜田あげ



● 4

サワラ (サゴシ)	4 切れ
サラダ油	多め
片くり粉	適量

【たれ】

酒	大きさ	じじ	2
しょう油	大きさ	じじ	1
みりん	小さじ	じ	1

- ①切り身をひと口サイズに切り、たれに1時間ほどつけこむ。
- ②片くり粉をかるくまぶし、多めの油を熱したフライパンに皮目から両面を焼く。
- ③お好みにより、レモンやカボスなどを添える。(写真は、カレー風味)

MEMO

- ▶ 粉をつけてすぐに焼くと、香ばしく仕上がります。
- ▶ 粉はつけすぎないように。
- ▶ 切り身は、皮付きのままです。

京丹後
サワラ

かんたんレシピ

サワラのホイル焼き



● 4

サワラ (サゴシ)	4 切れ
塩・こしょう	少々
白ワイン (日本酒)	大きさ 1
玉ねぎ	1/2 個
しいたけ・えのき	多め

- ①玉ねぎとしいたけは、うす切り。えのきは、半分にカットしてほぐす。
- ②アルミホイルに上記①を敷き、サワラをのせる。
- ③サワラに塩・こしょう、白ワインをふり、ホイルを閉じてオーブントースターで8~10分焼く。

MEMO

- ▶ アルミホイルは、大きめのものを使います。
- ▶ レモンを添えます。

京丹後
サワラ

かんたんレシピ

サワラのマヨネーズ焼き



● 4

サワラ (サゴシ)	4 切れ
小麦粉	適量
塩・油・マーガリン	少々
マヨネーズ	適量
粉チーズ・パセリ粉	少々

- ①サワラに塩をして、小麦粉をまぶす。
- ②耐熱皿に油をひいて①を並べ、細かく切ったマーガリンを散らし、290℃のオーブンで7~8分焼く。
- ③続いて、マヨネーズに粉チーズを混ぜたソースを②にのせて、パセリ粉をふりかけて、6分焼く。

MEMO

- ▶ マヨネーズにスイートコーンを混ぜてもOKです。
- ▶ うす切りトマトをサワラの下に並べて、さらにおいしく。

