



サバと里芋のうま煮



| | |
|-----------|--------|
| (材料(4人分)) | |
| サバ | 1尾 |
| 里芋 | 4個 |
| 人参 | 1/2本 |
| ちんげん菜 | 1株 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 油 | 小さじ1 |
| 調味料A | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・生姜 | 1片 |
| 調味料B | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① サバを3cm幅に切って調味料Aにつけておく。
- ② 里芋は皮をむいて1口大に切り、ニンジンも乱切りにして下湯でする。
- ③ ちんげん菜は一口大に切る。
- ④ サバの水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を引き、サバをこんがり焼く。
- ⑥ ⑤に里芋と人参を入れ、調味料Bを加えて全体が馴染んだら、ちんげん菜を入れる。
- ⑦ ちんげん菜がしんなりしたら出来上がり。



9月の食材は、サバと里芋です。

愛南町で水揚げされるサバはゴマサバと呼ばれ、主に巻き網漁で漁獲されます。一年中味が落ちないといわれますが、鮮度落ちが早いので早めに食べましょう。

サバは、青魚の王様といえるほど栄養価が高く、特に脂質に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)の含有量は、青魚でトップクラスです。

一方里芋には、食物繊維、ビタミンB1・B2、カリウムなどが多く含まれます。特に食物繊維の一種ガラクトマンナンは、脳細胞の活性化や老化防止、血圧・コレステロールを低下させ、また、ヌルヌル成分のムチンは、肝臓を丈夫にし、胃腸の表面を保護する効果があります。

夏に疲れた体と胃腸に優しいサバや里芋を食べて英気を養いましょう。



カツオブリーからのお知らせ



うみらいくキッチン
～THE 時短！
おさかな料理教室～
を開催します

| | |
|------|-------------------------|
| 日時 | 10月4日(金) 10時～13時 |
| 内容 | 魚のさばき方講習、調理、試食 |
| 募集人員 | 12名(先着順。定員になり次第締め切ります。) |
| 場所 | うみらいく愛南 |

「うみらいくキッチン」第2弾は、講師にテレビでおなじみの中村和憲先生を迎え、皆さんと楽しく「時短料理」を作ります。時間がない！でも、栄養も摂れておいしい魚料理を手軽に作りたい！そういった方は、ぜひご参加ください。

今夜の料理にもう一品！旦那様のおつまみに！お子さんのおやつに！手軽で便利な時短料理で家庭円満！

| | |
|---------|--------------------|
| 準備物 | エプロン、三角巾 |
| 参加料 | 無料 |
| 申込み・問合せ | うみらいく愛南 TEL73-7120 |

編集後記

生まれて初めて魚をさばきました。これまで食べることが専門だった私は、興味はあったものの、なかなかきっかけがなく今までこの足を踏み続けていたのです。

そんな私の背中を押してくれたのは、ぎょしょく教育の一環で開催された「うみらいくキッチン」の取材でした。たまたま職場体験で参加していた中学生が、講師に教わりながらみるみる魚をさばいていくではありませんか。「これくらいなら自分でもできるな」と勝手に思い込みました。

早速、町内の産直市で刺身用の生魚を購入し台所へ。「うみらいくキッチン」での手ほどきを思い出しながら、慣れない手つきで魚に包丁を入れていきました。生魚特有の臭いに苦しみなながらも悪戦苦闘の末、なんとか三枚におろしまし

たが、残念なことに骨に身は残り、手の熱や押さえつける圧力で身はくずれ、さばかれた切り身は、お世辞にもおいしそうとはいえず、とても他人に振舞える代物ではありません。それでも、初めて自分で作った魚料理はとてもおいしく感じました。少しの達成感に満たされた私は、次はどんな料理に挑戦しようかと、今から想像を膨らませています。

新しいことに挑戦する気持ちになれたこと、未熟な腕前を磨きたいという向上心を持てたこと。「うみらいくキッチン」に感謝しています。皆さんも機会があれば、ぜひ「うみらいくキッチン」で料理の腕を磨いてみてはどうでしょうか。こんなに大きさですが、私がさばいたのはアジです。