



ブリのオニオンソース



(材料 (4人分))	
ブリ	
塩・こしょう	4切れ
酒	少々
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	120g
人参	40g
大葉	2枚
【ソース】	
玉ねぎ(おろす)	80g
生姜(おろす)	2cm
レモン	適量
A	醤油 大さじ2
	酢 大さじ3
	砂糖 大さじ1

作り方

- ①ブリは塩、こしょう、酒をふって、しばらく置く(10分以上)
- ②玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにし、水でさっと洗ってから水気を切っておく。
- ③生姜と玉ねぎをすりおろし、レモンは皮ごと細かく切り、Aの調味料と合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ブリを焼く。蓋をして中火で5分、裏返して火が通るまで焼く。
- ⑤器に焼きあがったブリをのせて、玉ねぎ、人参を盛り、③のオニオンソースをかけてせん切りにした大葉を飾って出来上がり。



12月の食材は、ブリとハートオニオンです。

漢字で書くと「鰯」、師走(12月)においしくなるころからきています。久良地区で養殖が盛んに行われ、「久良のブリ」として販売されています。

この時期のブリは、脂肪をたくさん蓄えています。その脂肪には、お馴染みのDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれ、脳の働きや血流を促進してくれます。

一方「ハートオニオン」は、甘く柔らかい果肉が特徴の超極早生種の玉ねぎで、町内では約1.2ヘクタールの農地で作られています。苦味がなくフルーツ感覚で味わうことができるため、サラダにお勧めです。

玉ねぎには「硫化アリル」という、涙が出てくる原因となる成分があり、ビタミンB1の吸収を良くしたり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防したり、また、疲労回復などの効果があります。

お酒を飲む機会が増えてきます。健康管理のため、この2品を食べながら飲むといいかもしれませんね。



編集後記

暑く長かった夏が嘘のように、冬の足音が駆け足で近づいてきました。

以前は確かに「春・夏・秋・冬」と季節を感じる事ができ、食べ物の旬を楽しんでいたように思います。

食材の旬とは無縁な話ですが、私が小学生の頃、両親の留守中に初めて料理を作りました。その料理とは、誰が呼んだがよっちゃんライス。卵、ソーセージとご飯を塩、こしょうで炒めただけのものですが、弟と一緒に食べるために、一生懸命作った料理が完成したときには大きな達成感がありました。こげた卵やベトベトのご飯の味は今でも憶えていて、私が料理を作るきっかけになった出来事です。

現在、食育推進を担当し、広報誌での「愛なん『海と農』の旬レシピ」の紹介や、「うみらいくキッチン」を実施しています。参加者の皆さんが魚をさばいたときの達成感や、料理をしているときの楽しそうな笑顔を見て、皆さんが楽しく料理をするきっかけになっているのでは、と感じています。

さらに、広報誌などに掲載した食育レシピを一冊のレシピ本にする編集作業を行っています。皆さん、楽しみにお待ちください。また、来年1月26日(日)には、福浦小学校体育館で食育推進大会も実施します。福浦小学校の児童と地域の方々を取り組んだ食育活動の成果発表や講演会を行います。多数のご参加をお待ちしています。(Y)

今月は、編集後記を旬レシピ担当のYさんをお願いしました。Yさんは、料理の写真撮影のために自ら調理することもあるそうですが、料理の腕前はさておき、盛り付けに男性らしさが垣間見え、皿の周りにこぼれたタレがついたままになっていました。

「旬レシピ」には、愛南町自慢の旬の食材が使われています。皆さんも、ちまたで好評を得ている「旬レシピ」にぜひとも挑戦し、四季や食材の旬を五感で感じてみてはどうでしょうか。