

カツオとブロッコリーのオーブン焼き
ニンニクマヨネーズ風味

(材料(2人分))		作り方
カツオ(刺身用)・・・	約 130g	①カツオは約1cmにスライスし、両面に塩、粗挽き黒コショウをふる
玉ねぎ・・・	1/2 個	②玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでして、水気を切っておく。
ブロッコリー・・・	1/4 株	③おろしニンニクとマヨネーズを混ぜ合わせ、ニンニクマヨネーズを作る。
塩・・・	少々	④フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、ブロッコリーの順に加える。塩、粗引き黒コショウをふり、炒め合わせる
黒コショウ・・・	少々	⑤耐熱皿に④と①を盛り、その上から③をかけて200℃のオーブンで2～3分焼く。
オリーブ油・・・	適量	⑥好みで、飾りにピンクペッパーをふる。
おろしニンニク・・・	小さじ 1/4	
マヨネーズ・・・	大さじ 2	



5月の食材は、カツオとブロッコリーです。

本町の深浦漁港は、四国一のカツオの水揚げ量を誇っています。カツオの旬は春(5～6月)と秋(9～10月)の年2回。春のカツオは「初カツオ」、秋は「戻りカツオ」と呼ばれ、初カツオは脂が少なくさっぱりしているのに対して、戻りカツオは脂がのっていてもっちりとした味わいが特徴です。



一方ブロッコリーも愛南町で盛んに栽培されており、その生産量は県内一となっています。日本にはカリフラワーとともに明治の初めにやってきて、初めはカリフラワーの方がよく食べられていましたが、現在ではブロッコリーの方が圧倒的に多く食べられています。

カツオは高たんぱく低脂肪のヘルシー食材で、血合の部分には多くの栄養が含まれており、栄養価の高さはレバー並みといわれています。

また、ブロッコリーは緑黄色野菜で栄養価も高く、ビタミンCはレモンの約2倍あり、カロテン、鉄、さらに食物繊維も豊富です。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

編集後記

4月も終わり、新生活を送る方は徐々に新しいリズムに慣れていく頃ではないでしょうか。

3月、4月は別れや出会いが多い季節です。出会いも別れも、人生の財産として大事にしたいものです。

別れといえば、教職員の人事異動で、本誌の「本日!海日和!!!」を連載していただいている西尾先生が伊予市の小学校に転勤されました。愛南町の美しい海中の様子を伝えるすばらしいコーナーだっただけに、西尾先生の異動に伴う連載中止を危惧しましたが、ご本人から「ぜひ連載100回をめざしたい」という力強いお言葉があり、一安心したところです。

私も広報誌編集を担当して2年目を迎えましたので、この5月号が13回目の発行となりました。「目標、100号発行」と高らかに宣言したいところですが、私の乏しい創造力では、無尽蔵に広報企画のアイデアを創出することは期待しがたく、100回どころか、数か月後にはイマジネーションが枯渇するのではないかと恐怖感に日々駆られています。

さて、今号から本誌のレイアウトなどを変えました。町民の皆様にも、より親しみを持っていただける広報誌となるように日夜試行錯誤していますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 TEL(0895)72-1211 FAX(0895)72-1214
<http://www.town.ainan.ehime.jp/>