



## イサキと香味野菜の柚子胡椒ポン酢和え



〈材料(2人分)〉	
イサキの刺身	90グラム
万能ネギ	1本
ミョウガ	1個
大葉	1枚
かいわれ菜	1/3パック
オクラ	2本
ぽん酢	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1

## 作り方

- ①イサキの刺身は細切りにする。
- ②万能ネギは細かい小口切りにし、ミョウガは縦半分になり、斜め切りにする。
- ③大葉は粗みじん切り、かいわれ菜は根を落として、ざく切りにする。
- ④オクラは1分間茹でてガクを落とし、小口切りにする。
- ⑤食べる直前に①～④と調味料をボウルに入れ、オクラのとろみが出てまとまるまでかき混ぜる。



## 7月の食材は、イサキとオクラです。

西海地域的一本釣り漁では、イサキの水揚げが最盛期を迎えています。イサキは、夏が旬であることから「麦わらイサキ」と呼ばれ、今がとておいしい時期です。ただし、小骨にはご注意ください。イサキはこの時期、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)といった体に良い脂分を多く含んでいて、身のたんぱく質もとても消化が良いとされています。

一方オクラは、夏を代表する濃緑色の鮮やかな野菜です。非常に栄養価が高く、夏バテ防止や成人病予防に効果があるネバネバ野菜で、おいしい時期は7月～9月の夏場です。オクラの粘りにはムチンやペクチンという成分が含まれており、ムチンは胃の粘膜を保護したり消化を助けたりする働きが、ペクチンは腸の働きを整え、便秘の解消などに効果があるといわれています。

これからの時期、栄養満点のイサキとオクラを食べて暑い夏を乗りきりましょう。



## タイレッドからのお知らせ



うみらいくキッチン  
～おさかなのさばき方教室～  
を開催します

うみらいくキッチンでは、愛南町の新鮮な魚を使って様々な料理教室を開催します。今回は第1弾として「おさかなのさばき方教室」を開催します。家庭でさばいて食卓に出すとおいしさ倍増! 会話もはずむ!

日時 8月7日(水) 10時～12時

場所 うみらいく愛南

募集人員 12名

(先着順。定員になり次第締め切ります。)

参加料 無料

申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

## 編集後記

鮮度を徹底的に追求し、究極のカツオともいえる愛南びやびやかつお。先日、あるお宅でびやびやかつおをご馳走になりました。片手には、もちろんビール。びやびやかつおでBeer。こんなにくだらないダジャレを平気でいえるほど、この2者の組合せは至高であり、貴重であり、愛南町民で本当によかったと感じたひとときでした。

5月下旬に開催された「愛南びやびや祭り」には、大勢の方が来場されました。その多くの方のお目当ては、やはり愛南町自慢のカツオだったのではないのでしょうか。地元で

は、さほど苦労しなくても入手できる新鮮なカツオですが、町外から足を運んでくださった方々にとっては、遠方から来て長時間並んでも食べたいと思っていただける1級品の食材なのかもしれません。

カツオに限らず、愛南町でとれる新鮮な魚貝類や農産物。町内のどこにいても感じる事ができる豊かな自然や温かい人情。日常で当たり前に触れることができてしまうと、ありがたみが薄れてしまいがちです。この「当たり前」を大事にしたい、と改めて感じます。