



タチウオのしょうが衣揚げ



(材料 (4人分))	
タチウオ (三枚おろし)	200g
塩	少々
【衣】	
しょうが	少々
青じそ	4枚
(青のりでも可)	
天ぷら粉	100g
水	120cc
揚げ油	適宜
【天つゆ】	
だし汁	150cc
しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ2と1/2
大根おろし	適宜
カイワレ大根	適宜
すだち	適宜

※すだち、かぼす、レモンなどでもさっぱり食べられます。

作り方

- ① タチウオは三枚におろして一口大の大きさに切り、塩少々を振って下味を付けておく。
- ② しょうがは2～3cm長さのせん切りにする。青じそは半分に切り、せん切りにする。
- ③ 天ぷら粉に水を加え、しょうがと青じそを加えて練らないように手早く合わせ、衣を作る。
- ④ ①のタチウオに衣を付け、170℃の油でからりと揚げる。好みで大根おろし、カイワレ大根、すだちを添えて盛り付ける。
- ⑤ 天つゆの調味料を合わせて中火にかけ、煮立たせて火を止める。

11月の食材は、タチウオとしょうがです。

「太刀に似ている」とか「エサを獲るときに立ち泳ぎする」といった理由で名付けられたタチウオは、愛南町では一本釣りなどで水揚げされています。

味は淡泊な印象ですが、実はとても脂質が多い魚です。しかし、オレイン酸という脂肪酸も多く含んでいるので、あっさりと感じられ、さらに善玉コレステロールを増やす効果もあります。

一方しょうがは、愛南町では約5ヘクタールの農地で栽培されており、10月下旬から出荷が始まります。

しょうがに含まれる辛味成分(ジングロンやショウガオール)には優れた殺菌力があり、さらに血液の循環を促し、内臓の働きを活発にして冷えも予防するといわれています。気温の変化が大きいこの季節、体の中から温めて強い体を作りましょう。

アコヤピンクからのお知らせ



うみらいくキッチン
～広い世界のおさかな
料理教室(韓国編)～
を開催します

世界には、おいしい魚料理がたくさんあります。皆さんも、世界の魚料理を作ってみませんか。「うみらいくキッチン」第3弾は、愛媛大学南予水産研究センターで研究をされている韓国の方を講師に迎え、韓国料理を作ります。

楽しく本場韓国の味に挑戦しましょう。

日時 12月5日(木) 10時～13時

場所 うみらいく愛南

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。)

準備物 エプロン、三角巾

参加料 無料

申込・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

今年の流行語大賞は、テレビの高視聴率番組で人々の記憶に残る「じえ、じえ、じえ」や「倍返し」をはじめ、「今でしょ」、「アベノミクス」や「おもてなし」など候補多数により、混戦が必至だとわが町では、流行語大賞の候補には挙がらないまでも、ここ最近、よく耳にする言葉があります。

「なーし」。会話などの語尾に付けて使われる、なんとも物腰の柔らかいこの言葉は、ご当地キャラクター「なーしくん」の誕生で、今脚光を浴びているのではないのでしょうか。

この言葉は、主に年配の方が使っているイメージがあります。

子どもが「なーし、なーし」と言う光景は想像しがたいのですが、小学生ながらに「なーし」を発想し、愛南町ご当地キャラクターに名付けた船越小学校6年の吉田瑠衣さんのセンスには、感心するばかりです。あの愛らしい容姿に、さらに癒しの要素を加えるびっぴりのネーミングだと思えます。

ただ、一世を風靡した千葉県船橋市非公認のご当地キャラ「ふなっしー」の影響もあり、「なーしくん」が頭に被る「愛南ゴールド」の帽子を「梨」と勘違いしている人がいるのでは、と少し心配しています。