



キビナゴの南蛮漬け

| (材料 (4人分)) | |
|------------|--------|
| キビナゴ | 200g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ1.5 |
| 極早生玉ねぎ | 50g |
| 人参 | 15g |
| レモン | 適量 |
| 青しそ | 4枚 |
| サラダ油 | 適宜 |
| 《南蛮ダレ》 | |
| だし汁 | 50cc |
| みりん | 60cc |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |
| レモン汁 | 40cc |
| 醤油 | 大さじ2.5 |

作り方

- ① キビナゴはきれいに水洗いし、水気をしっかりふき取って全体に塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてザルに入れ、サッと水洗いする。
- ③ 人参は皮をむき、せん切りにする。
- ④ 南蛮ダレの材料を小鍋に入れてひと煮たちさせ、バット等に移して冷ましておく。
- ⑤ ①のキビナゴに薄く小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油でカラッと揚げ、熱いうちに南蛮ダレに漬け込む。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、いちょう切りにしたレモンを⑤の南蛮ダレに加えてさっと混ぜる。
- ⑦ ⑥を器に盛り、せん切りにした青しそを散らす。



3月の食材は、キビナゴと極早生玉ねぎです。

巻き網漁で獲られるキビナゴは、鮮度落ちが早いので夜明け前に獲るそうです。うまい、安い、栄養満点の3拍子揃った魚で、刺身はもちろん、焼いても揚げてもおいしく食べることができます。

キビナゴは、脂肪分が少なくとても食べやすい魚です。そして、何ととってもカルシウムの宝庫です。干せばカルシウム量は、なんと10倍以上に。

また、温暖な地域特性を利用して2月中旬から収穫する愛南町の極早生たまねぎは、収穫後貯蔵しないで出荷するので辛みが少なく、新鮮な葉付きで販売もします。

玉ねぎを切ると涙が出てくるのは、玉ねぎに多く含まれる「硫化アリル」という栄養成分の影響ですが、この物質にはビタミンB1の吸収や働きを高め、体の新陳代謝を活発にして疲労回復を早める効果があります。

年度替わりの忙しい毎日に、体の中から疲れを取りましょう。食育レシピは、皆さんの明日の元気をサポートします。



編集後記

最近、目が疲れているように感じます。毎月中旬は、広報誌の編集作業や誤植チェックなどで、小さな活字とにらめっこする時間が増えるので、仕事のせいかと思いきや、どうやらテレビでのソチオリンピック観戦が原因のようです。

17日間にわたって開催された雪と氷のスポーツの祭典を、深夜まで観戦した方は多いのではないのでしょうか。私も、全力で競技する日本人選手の活躍に感動を与えられた一人ですが、年齢が同じということもあり、スキージャンプの葛西紀明選手の応援には特に力が入りました。葛西選手がラージヒルで2回目のジャンプを終え、最終ジャンパーの結果次第で、葛西選手のメダルの色が金か銀のどちらかに決まる・・・。「葛西選手に金メダルを獲らせてあげたい」、そんな気持ちから、相手選手の失敗を心の中で願ったのは私だけでしょうか。自国の選手を応援

するあまり、ライバル選手の失敗を期待していた私ですが、葛西選手がメダル獲得への大ジャンプを成功させたときの他国ライバル選手やコーチの喜びの反応を見て、今までの観戦の姿勢を反省しました。

15歳という若さでメダルを獲得した選手もいれば、40歳を過ぎてメダルを獲得した選手もいます。メダルを獲得できなかった選手の活躍も含め、今大会は、幅広い年代に夢や希望を与えてくれた大会になったのではないのでしょうか。

葛西選手は、大会前の日本選手結団式で「不撓不屈」という言葉を使い、大会での活躍を誓いました。幾度となく苦難を乗り越えてきた葛西選手のその言葉に、「諦めないこと」の大切さを改めて感じます。