



久良酢ブリっ子

(材料 4人分)	
ブリ	200g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
玉ねぎ	200g
ピーマン	80g
にんじん	100g
生しいたけ	100g
パイナップル(缶詰)	1枚
油(炒め用)	大さじ1
濃口しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
おろし生姜	1かけ
おろしにんにく	1かけ
水	1/2カップ
中華だしの素	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
B 砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
濃口しょう油	大さじ2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①ブリは角切りにし、Aの調味料で下味をつけておく。
- ②玉ねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切り、油通しする。にんじんは乱切りにして下茹でする。生しいたけ、パイナップルも一口大に切る。
- ③①のブリの余分な調味料の水分をペーパーで取り、片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げる。
- ④Bの調味料を合わせておく。
- ⑤にんじん、生しいたけを油で炒め、玉ねぎ、ピーマン、ブリを合わせて混ぜ、④の調味料を加えてひと煮立ちさせ、最後にパイナップルを加える。

漁協(久良)の声
久良の養殖ブリは、
海人たちの愛情が
たっぷり、冬は
ブリですよ!

栄養価(1人分)	
エネルギー	294kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	14.9g
カルシウム	31mg
塩分	2.2g



使用している愛南産の農水産物「ブリ」

久良地区では、ブリの養殖が盛んに行われています。暖流である黒潮の影響で、冬でも海水温が16℃程度までしか低下しないため、ブリの生育環境としては最適の漁場とされています。

愛南さくらんぼ

タイレッドからのお知らせ



今回の
「うみらいく海遊学」は
「干物づくり」です。
ぜひご参加ください!

うみらいく海遊学!
～干物づくり～を開催します

第4回「うみらいく海遊学」は、この季節の強い北風が活躍する「干物」づくりです。その日のうちに食べきれない魚が次の日もおいしく食べられる、昔からの知恵をぜひ体験してみませんか。

日時 12月15日(月) 10時～12時

募集人員 20人(定員になり次第締め切ります。)

参加料 無料

場所 うみらいく愛南

申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

今年も「愛南町文化祭」に取材で訪れ、会場に所狭しと展示されている生け花や書道など、数々の力作を拝見させていただきました。どの作品も芸術性豊かで、素人の私ですら目が肥えた気がした2日間でした。

会場で、ある作品に目を奪われました。『林花掃更落 徑草踏還生』(林花 掃えども更に落つ 徑草 踏めども還た生ず)。盛唐の頃の詩人孟浩然の詩を、知る人ぞ知る愛南町の名高い書道家が作品にしたものでしたが、展示作品の中で、私の印象に残ったものの一つです。「木々の花は掃いても掃いてもまた散りかかり、径(こみち)の草は踏んでも踏んでもまた生えてくる」といった意味ですが、読んだままの情景だけでなく、私は何か奥

深さを感じました。来る日も来る日も取材や広報誌の編集に追われる自身の日常が、「繰り返す」という点で重なる場所があったのです。一方で、この詩の花や草の立場に視点を変えると、何度も何度も落ちたり生えたりしていることの粘り強さが、今後の自分への教訓であるようにも感じ、たった10個の漢字で構成された詩には、どのような真意が込められているのだろうと、しばし立ち止まって考えました。

孟浩然是、現代に残る作品からたいへんな酒豪だったと推測されていますが、機会があれば、孟浩然の詩を作品にした高名な書道家S先生に、遠い昔の詩仙に思いを馳せ酒席でお話を伺いたいものです。