



## 鯛の夏色マリネ

### 作り方

- ① 鯛の切り身に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。トマトは湯むきをして角切りにし、種を取り除く。レモンは、薄くスライスする。  
にんじん、ピーマンはせん切りする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③の野菜と合わせる。
- ⑤ 揚がった②に④のマリネ液をかけて出来上がり。

(材料 4人分)

鯛	200g
塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(マリネ液)	
玉ねぎ	25g
トマト	25g
レモン	5g
にんじん	8g
ピーマン	8g
赤ピーマン	8g
黄ピーマン	8g
A	
サラダ油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
酢	大さじ 1
レモン果汁	大さじ 2/3
食塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	11g
脂質	14.4g
カルシウム	9mg
塩分	0.7g

学校の先生の声  
とてもさわやかな味  
でおいしかったです。  
彩りもよく、作ってみ  
たいという声があり  
ました。



### 使用している愛南産の農水産物「ピーマン」

ピーマンにはトマトの約4倍のビタミンCをはじめ、カロテンやビタミンE、カリウムなどが多く含まれます。

# 食育アカデミー



皆さん！毎月19日は「食育の日」です。  
健康部会では、食事の重要性、楽しさを理解してもらうために「孫と一緒にのおやつ作り教室」や「男性や高齢者の料理教室」などを開催したり、1日に必要な野菜の量や食育の日の啓発活動などを行っています。  
皆さんも19日には、ご家族や友人と一緒に、食事や料理など“楽しく「食」に取り組む日”として、月に一度の「食育の日」を実践してみたいはいかがでしょうか？

### 編集後記

2014年5月、日本創成会議の人口減少問題検討分科会が、2040年までに全国の自治体の約半数にもなる896市区町村に消滅のおそれがあるという試算結果を発表しました。この中に愛南町が含まれていたため、衝撃を受けた方も多いのではないのでしょうか。  
この発表はあくまでも試算であり、そもそもこの試算自体が一面的で、推計や解釈自体に問題があるとの意見も多いため、私たちはさほど悲観的になる必要はないのかもしれませんが、愛南町の人口が年々減少しているのは事実です。  
今月号から、皆さんに愛南町の人口問題により関心を持っていただければとの思いで、本町の人口に関する情報を裏表紙にレイアウトしました。  
私も折に触れ、この問題について考えたいと思います。

## 愛南町の世帯数と人口

平成27年6月1日現在

世帯数	10,706戸 (-14世帯)	●愛南町の高齢化率 <b>37.7%</b>
人口	23,287人 (-53人)	
男	10,948人 (-23人)	●10年前同月の人口 <b>28,275人</b>
女	12,339人 (-30人)	

※( )内は前月比