



## 揚げカツオの香味だれかけ

〈材料 (4人分)〉		
カツオ	320g	
しょうが搾り汁	大さじ 1	
酒	大さじ 3	
しょうが	1 かけ	
白ねぎ	1/2 本	
A	白ごま	大さじ 1と 1/2
	しょう油	大さじ 4と 1/2
	酢	大さじ 4と 1/2
	砂糖	大さじ 2
片栗粉	少々	
揚げ油	適量	

栄養価 (1人分)	
エネルギー	251kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	10.7g
カルシウム	57mg
塩分	3.0g

### 作り方

- ①カツオは一口大のそぎ切りにし、しょうがの搾り汁、酒をふり、10分ほどおく。
- ②しょうがは皮をむいて千切りにし、白ねぎはみじん切りにする。しょうがの半量とAを合わせ、たれを作っておく。
- ③カツオの水気を軽くふきとり、片栗粉を全体にまぶし、170℃の揚げ油で色よく揚げる。
- ④カツオを皿に盛り、熱いうちに②のたれをまわしかけ、残しておいたしょうがを散らす。

○愛南漁協職員さんの声  
びやびやかつおは、  
鮮度抜群！1年に2度  
ある旬を楽しんでく  
ださい。



## 使用している愛南産の農水産物「カツオ」

本町の深浦漁港は、四国一のカツオの水揚げ量を誇っています。カツオは、血合の部分に多くの栄養が含まれており、栄養価の高さはレバー並みといわれています。



カツオブルーからのお知らせ



## うみらいく海游学！ ～魚書句(ぎょしょく)句会～ を開催します

魚には旬があり、俳句の中では季語となります。第3回「うみらいく海游学」は、愛南町の特産品の魚介を題材に俳句を創り、句会を開催します。皆さん、俳句で「食欲」ではなく、「文化」の秋を楽しみましょう。

日時	10月29日(木) 9時30分～12時
内容	句会
募集人員	15人 (先着順。定員になり次第締め切ります。)
場所	うみらいく愛南
参加料	無料
テーマ	「鯉」
その他	申込み後、テーマから3句作成し、10月22日(木)までにうみらいく愛南に提出してください(提出方法は自由です。)。愛南町をイメージした作品を期待しています！
申込み・問合せ	うみらいく愛南 TEL73-7120

## 編集後記

25年間、地域を盛り上げてきた「県境篠山騒動どろんこサッカー大会」が今年の開催を最後に幕を下ろしました。地元有志の皆さんが企画・運営する手作り感いっぱい温かみのあるこのイベントには、町内外に多くのファンがいることを、取材を通して感じました。

泥だらけになってプレーする選手の皆さんを見てみると、童心に帰って心から楽しんでいることが伝わってきます。大会に常連チームが多いのは、「泥まみれの戦い」を一度経験するとやめられないほど楽しいからかもしれません。

大会が終了し、「今までありがとう」という感謝の気持ちが関係者の皆さんの心の中にあふれる一方、近い将来の復活を期待している熱烈な「どろんこファン」も大勢いるのではないのでしょうか。

## 愛南町の世帯数と人口

平成 27年 9月 1日現在

世帯数	10,700戸	(-6世帯)	●愛南町の 高齢化率 <b>38%</b>
人口	23,229人	(-26人)	
男	10,916人	(-17人)	●10年前 同月の人口 <b>28,165人</b>
女	12,313人	(-9人)	

※( )内は前月比

■編集・発行