



今月のレシビ

## チヌの洗い

### 素材・分量 (6人分)

チヌ	1匹 (700g程度)	梅干し	5粒程度
だし汁	適量	薄口しょうゆ	少々
レモン汁	少々	みりん	少々

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	82kcal	タンパク質	10.8g
脂肪	3.5g	塩分	1.7g

### 作り方

- ① チヌを3枚におろし、皮をとる。
- ② ①を3~4mm程度の厚さに削ぎ切りにする。
- ③ ②をボールに入れて2分ほど流水にさらし、氷水に入れる。
- ④ ③を少しおいた後、ザルに上げて水気を取る。
- ⑤ 梅干しを裏ごしして、だし汁を加えて、とろみが残る程度に伸ばす。
- ⑥ ⑤に薄口しょうゆ、レモン汁、みりんを入れて味を調えると梅肉たれの完成。
- ⑦ ④をかち割り氷の上に乗せて出来上がり。

※お好みでワサビを添えて、お召し上がりください。  
 ※今の時期のチヌは磯の香りが強いので、必ず活きじめにしたものを使ってください。

### 栄養士チェック

脂質が少なく、栄養価の高いタンパク質を多く含み、消化吸収が良いので、年齢を問わず生活習慣病・胃弱の方にも適しています。また、うまみ成分のイノシン酸が分解されにくいので鮮度が落ちてても味が急速には落ちにくいと言われています。



定置網 一幸 矢原 茂さん

### レシビ紹介者

店の真ん中に大きないけすを構え、地元の魚介類を新鮮かつ良心的な価格で提供できるよう心がけています。特に限定16食の日替わりランチが人気です。西条でとれる魚はとて力強いので、地域食材の素晴らしさを感じていただきたいです。

# ふるさと産品通信

今日の食材

## クロダイ (チヌ)

標準和名はクロダイですが、西条をはじめ関西ではチヌと呼ばれている魚で、体色が黒いことが大きな特徴です。タイの仲間では白身、淡泊で上品な味がし、刺身や塩焼き、アラ煮やフライなどさまざまな料理方法があります。汁物や煮物にする際に臭みが気になる場合は、一度湯通しして水で洗ってから料理してみてください。

北海道南部から日本各地の沿岸(琉球列島を除く)と、朝鮮半島から東シナ海に分布し、主に内湾の比較的浅い場所に生息しますが、河口や川の上流部にさかのぼ



漁獲量：57t  
 参考：平成19年愛媛県農林水産統計年報

ることもあります。3~5月ごろによくとれて安価ですが、身が軟らかく、においが強いです。8月・9月ごろになると身が引き締まり、味も良くなります。時節に応じてチヌをお楽しみください。

### 食育ワンポイントチェック

#### 魚をおいしく食べましょう

魚は、日本人の食生活において子どもから高齢者まであらゆる年代に欠かせない栄養のバランスのとれた食べ物のひとつです。最近は栄養のバランスが偏ったり、時間が不規則になるなど、正しい食生活が失われつつあります。魚も昔に比べると食べる量は減ってきていました。しかし、近頃は魚の良さが見直され、魚を食べる機会も増えているようです。

新鮮な魚は刺身で食べ、素材のおいしさを味わうことができます。また、煮たり焼いたり、揚げたり蒸したりするなどいろいろな調理方法で、おいしく魚を食べることができます。味覚は幼いころに育つので、栄養豊富な魚をおいしく食べることを教えることは、子どもにとって一生の財産になります。

次回の食材は **トマト** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490