

今月のふるさと産品

# 鯛

鯛はその鮮やかな赤い体色や勇壮な姿形、上品な味などから日本人に好まれ、魚の王様として親しまれてきました。

鯛と名のつく魚は日本周辺には200種類以上ありますが、本当の鯛の仲間はず真鯛、黒鯛などの10数種です。真鯛は愛媛県下全域で漁獲され、郷土料理も多く県民になじみが深いことから、平成5年に県の魚に制定されています。

真鯛の旬は冬から春にかけてです。特に産卵前の春の真鯛はうま味を増し、桜鯛や花見鯛と呼ばれ重宝されています。目利きのポイントは、①活けているもの（生きている鯛を絞め、血抜きしたもの）②目の上が青っぽい紫色に光っているもの③目が澄んでいて、えらの中が真っ赤なもの④魚体に張りがあり、身が堅いものです。



## 今月のレシピ

### 鯛 飯

#### 【作り方】

- ① 米は洗って30分おく。鯛は三枚におろす。
- ② ニンジンと油揚げは細かく刻む。
- ③ 釜に米を入れてだし汁を加え、②と調味料を混ぜる。
- ④ ③の上に鯛（身）、だし昆布、鯛（あら）の順にのせる。
- ⑤ ④を炊き上げる。炊き上がったら、あらとだし昆布を取り出して、鯛の身をほぐしながらよく混ぜる。

#### 【地域で違う鯛飯】

- 愛媛県の郷土料理である鯛飯は、地域によって作り方が違います。
- ・南予地方：鯛の刺身をご飯にのせる。
  - ・中予～今治地方：一尾丸ごと焼いた鯛をご飯にのせる。
  - ・東予地方：炊いた鯛をほぐして炊き込みご飯にする。



#### 素材・分量（5人分）

米……………4合 鯛……………小1尾(200g)  
 ニンジン……………1本 油揚げ……………1枚  
 だし汁……………水・4カップ、だしの素・5g  
 調味料…しょうゆ・大さじ5、酒・大さじ2、  
 みりん・大さじ2、うま味調味料・少々  
 だし昆布……………1枚

#### 栄養価（1人分）

エネルギー……480kcal たんぱく質……15.6g  
 脂肪……………5.3g 食塩……………2.6g

**栄養士チェック** 炊き込みご飯の基本は、米・水・しょうゆ・酒といったいつもの台所にある材料を使います。鯛飯は鯛の身に含まれるイノシン酸といううま味成分と油揚げの良質のたんぱく質・油脂が加わって、栄養価の高い献立となります。



レシピ紹介者 河原津漁業協同組合 女性部

魚食普及と地産地消のため、鯛飯をはじめエビのかき揚げ、魚のフライなど、河原津漁港で水揚げされた新鮮な水産物を使用した手作りの水産加工食品を、市内各地のイベントなどで提供しています。

食育 ONE POINT チェック

生活習慣病の危険因子を撃退しよう

生活習慣病の最大の危険因子は、肥満とドロドロ血液です。日ごろの努力で予防、撃退しましょう。

血液をドロドロにするのは、動物性脂肪、砂糖、果糖など、欧米型の食事に多く含まれるものです。逆にサラサラにしてくれるのは日本の伝統的な和食です。魚、海藻、大豆製品、きのこ、野菜などを食べるようにしましょう。特に青背の魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。いずれもコレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにして動脈硬化を防いでくれます。積極的に食べるようにしましょう。

## 今回の食材は 七草 です。

【ふるさと産品のレシピを募集します】  
 西条市の産品を使った料理のレシピを募集します。採用させていただいたレシピは、このコーナーで紹介するとともに、作成を計画している「ふるさと産品レシピ集」へ掲載させていただきます。

ふるさと産品通信について詳しくは：  
 市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係  
 TEL 0897156151 内線2548

特集記事 S I C S 情報最前線 お知らせ 講座教室 募集 ガイド ふるさと産品 カメラスポット 人権・同和教育他 Happy Birthday 文芸広場他 保健センター 各種相談 当番病医院 他