



太刀魚の三杯酢漬け

素材・分量（4人前）

太刀魚（切り身）	300g程度	塩・コショウ	少々
小麦粉	適量	玉ネギ	1/2個
【三杯酢】			
酢	大さじ6	しょう油	大さじ6
砂糖	大さじ3		

栄養価（1人あたり）

エネルギー	292kcal	タンパク質	13.4g
脂肪	14.6g		

作り方

- ① 太刀魚の切り身の水気を取り、塩・コショウをふる。
- ② 酢・しょう油・砂糖を合わせて三杯酢を作る。
- ③ ①に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ③の油を切って、②に漬ける。
- ⑤ 玉ネギを薄切りにして、④に漬ける。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫で冷やしたら完成。

※三杯酢の分量は漬け込む容器の大きさで調整してください。
当レシピでの三杯酢は、酢・しょう油・砂糖を2：2：1の割合で合わせています。

栄養士チェック

太刀魚はうまみ成分が多い白身魚です。栄養価は動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立つDHAやEPAが含まれているほか、皮膚や粘膜の健康に欠かせないビタミンAが含まれています。今回の調理法は栄養価を逃がさず、煮くずれしにくい方法です。



定食の店 なか仲
秋月満千子さん

レシピ紹介者

秋月鮮魚店を営みながら地魚のおいしさを味わってもらいたいと、食堂を開いています。西条はひうち灘に面しているので、鮮度の高い魚が手に入る絶好の地域です。子どものころから魚になじみを持ってもらい、健康で豊かな感性を育ててほしいです。

ふるさと産品通信

タチウオ 太刀魚

今月の食材

体形が太刀に似ていることから名付けられた魚で、立ち泳ぎが得意なことから「立魚」と表記されることもあります。
全長は70センチ〜150センチほどで、体は銀白色に輝くグアニン質の層に覆われています。うろこがなく、背びれが背中全体に伸びて、尾びれ・腹びれはありません。
世界中の亜熱帯、温帯に生息し、日中は深海に潜り、夜間は浅い海に浮上して、イワシなどの小魚を餌とします。
肉質は軟らかく、塩焼きや煮付け、唐揚げに適し、新鮮なものは刺身や寿司など、さまざまな料理方法があります。
6月〜10月の産卵時期は、脂が乗っておいしくなりますので、一度ご賞味ください。



平成19年漁獲量：58 t 資料：愛媛農林水産統計年報



ワンポイントチェック

魚をもっと食べよう！

最近の健康志向で「魚介類の栄養を見直そう」という機運が高まってきています。

魚は高タンパク・低脂肪といった栄養特性のほかに、脳の働きをよくするといわれるDHA（ドコヘキサエン酸）、血液をサラサラにする効果が期待できるEPA（エイコサペンタ酸）など、健康に有益な成分を多く含んでいます。

しかし、現在のような欧米型の食生活の中で育ってきた若い世代は、魚から遠ざかりつつあります。魚離れの理由の一つとして「子どもたちが魚を好まないから」というものもありますが、食には習慣という側面があります。その意味では嫌いだから食べないというより、食べないから嫌いになるとも言えます。

食卓に魚料理が登場する機会を増やしましょう。

今回の食材は **しいたけ** 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