

今日の食材

あさり



あさりと小松菜のチヂミ

材料 (4人分・2枚)

あさり (むき身) …… 20個くらい 小松菜 …… 140g
 チヂミ粉 (市販のもの) …… 110g カツオだし汁 …… 90ml
 ポン酢・ラー油 …… 適量 韓国 (または一味) 唐辛子 …… 適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー …… 146kcal タンパク質 …… 3.5g
 脂肪 …… 4.5g 塩分 …… 1.4g



作り方



- ① 洗った小松菜を4~5cmに切る。
- ② チヂミ粉をだし汁で溶き、①の小松菜を加える。
- ③ サラダ油をひいたフライパンに②を広げ、その上にあさを並べる。 ※2枚に分けて焼く。
- ④ 片面が焼けたらひっくり返し、フライ返しで押しながらかきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 好みに唐辛子をふりかけ、ポン酢とラー油を合わせたタレでいただきます。

栄養士チェック

あさは、ビタミンB群、カルシウム、鉄などに富んでおり、中でもビタミンB12を豊富に含みます。ビタミンB12は、細胞の材料となるタンパク質の合成に関わっているため、不足すると口内炎や肌荒れ、貧血などの症状が現れます。ビタミンB12は水に溶けやすいので、身だけでなくだし汁もしっかりとりましょう。



レシピ紹介者

コマツウマドコロ かご屋
 コマツ パル+カヴァ

笠原勇輝さん (右)
 基 達也さん (左)

小松の駅前で、女性同士でも来やすい店をイメージして、地元野菜をふ

んだんに使ったメニューを提供しています。

チヂミはこらで作ると、においが気になるので、栄養豊富な小松菜で作りました。美肌効果のあるあさと小松菜の組み合わせで、これからの紫外線の強い季節を乗り切りましょう。

次回の食材は **青のり** です。

あさは一番なじみの深い貝として、お味噌汁や酒蒸しなどさまざまな料理に使われています。語源は「あさる (漁る)」から「あさり」に転訛したといわれており、海辺で手軽に「漁り取る」ことができたためと思われる。

西条市沖でも大量にとれていますが、近年は激減してしまい、潮干狩りをする光景もほとんど見られなくなりました。市内の漁業協同組合が放流を行い、旧愛媛県水産試験場東予分場を活用して産卵、飼育、稚貝増殖を行ってきたことにより、一部の海域で少しずつ



つあさがとれるようになりましたが、干潟の環境保全も含めた総合的な対策が望まれています。新鮮なものほど砂を多く含むので、しっかりと砂出しして調理しましょう。

食育ワンポイントチェック

瀬戸内海の幸を次世代に

あさりの食用歴は古く弥生時代からです。特有のうま味が和食はもちろん、中華やイタリア料理などの人気料理となっています。あさりのような二枚貝は、自然環境の変化による影響を最初に受けてしまいます。次世代の人に瀬戸内海のおいしいあさを届けてあげたいですね。

募集 我が家のレシピ

西条の食材を使った、皆さんの家の定番メニューやとっておきのおすすめレシピを教えてください。市のホームページなどで、公開します。

メニュー名、材料、作り方 (5工程くらいにまとめて)、写真、氏名、電話番号を添えて郵送・Eメール・持参のいずれかの方法で応募してください。

■応募先 〒793-8601 明屋敷164
 西条市役所ブランド戦略課
 TEL 0897-52-1380
 メール brandsenryaku@saijo-city.jp