

かつしか知っ得メモ

今月の食材



鰯

いわしは、**魚偏に弱**と書きます。

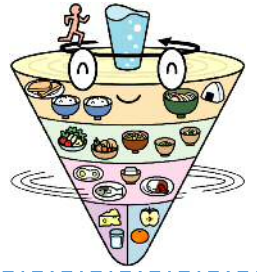
外圧に弱く、水揚げするとすぐに死んでしまうことや他の魚などの餌になることから、とわれています。

旬は夏から晩秋にかけてが、脂がのって美味とされ、

このいわしの脂には、動脈硬化を予防すると言われる

多価不飽和脂肪酸 (I P A や D H A など) が多く含まれています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



いわしの和風ハンバーグ

材料(2人前)まいわし3尾、木綿豆腐50g、A【玉ねぎ1/4個、れんこん25g、ごぼう5g、しょうが1/2かけ】、B【みそ小さじ1/2、パン粉大さじ2弱、片栗粉大さじ1、卵1/4個】、大葉4枚、酒大さじ1/2、サラダ油適量、ポン酢適量

作り方①まいわしは頭と内臓をとって洗い、水気をふく。手開きにして中骨と皮を除き、包丁でたたいてミンチにする。

②豆腐は水切りし、粗くつぶす。③Aをみじん切りにする。

④①～③とBをよく混ぜ合わせ4等分にして小判型にし、大葉をのせる。

⑤フライパンに油をひいて④を片面焼き、裏返したら酒を振り蓋をし、蒸し焼きにする。



ご当地シリーズ【13】

三重県



伊勢湾、志摩半島、熊野灘などを有し、親潮と黒潮が行き交うリアス式の長い海岸線と、鈴鹿や伊賀の山岳地帯や盆地など多彩な地形で、南部は潮岬から台風の直撃を受けることが多く「台風銀座」とも言われている。

自慢の美味しい郷土料理をご紹介します！



手こね寿司 (志摩地方)

鰹や鮪などの赤身の魚を醤油ベースのタレに漬け込み、寿司めしの上に乗せ、大葉や生姜、海苔などを散らしたものです。

由来は、漁師が沖での漁の合間の食事が元とも、大漁のときの祝いとして船主が船員にふるまったハレの食事であったとも言われている。



伊勢うどん (伊勢市周辺)

江戸時代に、伊勢神宮の参拝客に提供され、広まったと言われている。直径1cm程の太い麺を約1時間かけてやわらかく茹で上げ、たまり醤油に鰹節やいりこ、昆布などのだし汁を加えた黒く濃厚なタレと薬味のネギをかけて食する。麺はやわらかく、もちもちしている。タレの色が濃いので、塩辛そうに見えるが、見た目ほどではなく、旨みと甘みがあり、後味はまろやかである。