



アジとナスのピリ辛ケチャップ炒め

〈材料(4人分)〉	
アジ	200g
塩	少々
こしょう	少々
ナス	200g
トマトケチャップ	大さじ4
ニンニク	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ3
パセリ	少々

作り方

- ①ニンニクは薄切りにしておく。赤唐辛子は種を取り、輪切りにしておく。
- ②ナスはヘタを取り、縦半分に切って7mm厚さの薄切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ③アジは3枚におおして刺身のように切り、塩、こしょうをする。
- ④フライパンにオリーブオイル(大さじ2)、ニンニク、唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たらナスを入れ、中火にして炒める。
- ⑤ナスに火が通ったら皿に出しておく。
- ⑥④のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れてアジを焼く。火が通ったら⑤のナスを加え、少量の水で溶いたトマトケチャップをまわし掛けて味を付ける。
- ⑦器に盛り付け、パセリを飾る。



8月の食材は、アジとナスです。

愛南町では一年中水揚げがあるアジですが、旬は脂がのってくる夏です。小さなものは巻き網漁で、大きなものは一本釣りで大切に水揚げされています。アジは、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンB2やカリウムなど栄養をバランスよく含んだ万能選手です。ちなみに、味がいいからアジと名づけられたとか。



一方ナスは、愛南町では筑陽(ちくよう)という長ナス系の食味の良いナスが栽培されており、6月下旬から出荷されています。ナスの濃い紫色の皮に含まれる「ナスニン」という成分はポリフェノールの一種で、ガンの引き金となる活性酸素などの働きを抑制する効果があります。そのため、調理するときは皮ごと使うと効果的です。

げんき君からのお知らせ



日曜総合健診の受付を
8月9日(金)から行います
(日曜総合健診は申込みが
ないと受診できません)

健診実施日 10月6日(日)、11月17日(日)
健診会場 城辺保健福祉センター
健診受付時間 8時30分～11時、13時30分～14時30分
【申込期限】※期限厳守
10月6日健診分 8月9日(金)から9月3日(火)17時まで
11月17日健診分 8月9日(金)から10月10日(木)17時まで
申込み・問合せ 城辺保健福祉センター(TEL72-1212)
※詳しくは、回覧・健康カレンダー等でご確認ください。

編集後記

待ちに待ったビッグイベント「愛南町いやしの郷トライアスロン大会」が、今年も開催されました。今大会は、第1回大会の経験が随所で活かされ、感動もグレードアップしたように感じました。

しかし、ヘボカメラマンの私には、レース中の感動を感じながら楽しく写真を撮るなんて余裕は全くありません。仕事なので無我夢中でカメラを構えているのですが、そんな中、今回のレースで特に印象に残ったのは、完走した選手の多くが、ゴール後、コースに向かってお辞儀をしていたことです。最敬礼でした。完走した選手にしか分からない気持ちが、コースへの最敬礼に表れるのでしょうか。

愛南のコースは、優勝者をして「猛者泣かせのコース」と言わしめるほどのきついコースのようです。しかし、選手の皆さんのレース後の感想を聞いていると、「本当に楽しかった」とか「ゴールするのがもったいないくらい」といった、関係者が泣いて喜ぶようなコメントを、多くの選手が口にしていました。そんな気持ちが「最敬礼」に込められているような気がします。

「いやしの郷トライアスロン大会」。いい大会名だと改めて感じませんか。近い将来、参加希望者が殺到する、日本のレースになるかもしれませんね。