



カキとブロッコリーのオイスター炒め



(材料 (4人分))	
カキ(剥き身)	300g
塩	適宜
小麦粉	適宜
ブロッコリー	300g(1株)
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
ニンニク	1かけ
唐辛子	1本
水	100cc
鶏がらスープの素	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
濃口しょう油	小さじ2
片栗粉	小さじ1
レモン	1/2個

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄くスライスし、塩をひとつまみ入れたお湯で固めに茹でる。
- ② カキはボールに入れて塩をふり、手でもんで汚れを落とす。2～3回水洗いしてザルに上げ、水気をペーパータオルでよく拭いて小麦粉をまぶす。
- ③ ニンニクはみじん切り、唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、カキを両面こんがり焼き、皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにごま油を入れ、ニンニク、唐辛子を入れて熱し、香りが出たら①のブロッコリーを入れ炒める。さらに、④のカキを加え、Aの調味料を混ぜ合わせて加え、とろみがついたら出来上がり。
- ⑥ 皿に盛り付け、くし型に切ったレモンを添える。



1月の食材は、カキとブロッコリーです。

御荘湾で養殖されているカキは、マガキという種類で冬が旬です。ちなみにイワガキは、夏が旬といわれています。

カキは、エネルギー源となるグリコーゲンを多く含むほか、必須アミノ酸をすべて含み、「海のミルク」と呼ばれるように万能栄養食といえます。

また、ブロッコリーは愛南町で盛んに栽培されており、その生産量は県内一となっています。

ブロッコリーはビタミンCが非常に豊富で、グラム当たりで比較してもレモンより多く含まれ、食べる量からすると非常に有効です。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

一年で一番寒い季節です。栄養バランスのとれた食事で、病気をブロックしましょう。



カキアイボリーからのお知らせ



うみらいくキッチン
～フィッシュDE
メインディッシュ
料理教室～
を開催します

大切な記念日やお祝いの席に、魚を使った料理で彩りを添えてみませんか。「うみらいくキッチン」第4弾は、愛南町出身の料理研究家 門田智子さんを講師に迎え、ちょっとおしゃれな魚料理に挑戦します。肉料理もいいですが、魚でおいしいメインディッシュを作って、みんなをびっくりさせましょう!

日時 2月7日(金) 10時～13時

場所 うみらいく愛南

内容 魚のさばき方講習、調理、試食

募集人員 12名(先着順。定員になり次第締め切ります。)

準備物 エプロン、三角巾

参加料 無料

申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

「虹の向こうには何があるんだろう」。このような歌詞の歌が子ども番組で流れていたのを、ある日思い出しました。早朝から取材があったその日、移動中に時雨れている山あいの方を見ると、今までに見たこともないような幅の太い虹が超低空にくっきりと見えていました。しかも、数百メートルほどしか離れていない民家の手前側に虹が見えたのです。「あの場所に行ける。虹の向こう側の正体がわかるかも」。そんな子どもじみた考えが脳裏をよぎりました。

虹に関しては、太陽光が空気中の水滴で屈折、反射してできる、かなりの知識しかありません。好奇心に駆られ、虹に向かって車を走らせました。ファンタジーの世界なら俗界を離れた桃

源郷に誘い込まれたかもしれません。

当然のことながら、私が夢の世界へ足を踏み入れることはありませんでしたが、この直後、珍しい鶴が広見地区にいますという連絡をいただいたことは、私にとって幸運な出来事でした。虹が呼び込んでくれた小さな奇跡かもしれません。

また新しい年を迎えました。ありもしない虹の向こうの理想郷を追いかけることがないように、しっかりと地に足をつけて何事も地道にいかうと気持ちを新たにしています。そして、より良い広報誌を皆様にお届けできるよう精進を重ねます。

皆様もよいお年を。