



イワシの蒲焼風大根おろし丼

(材料 4人分)		
米	600g (2合)	
イワシ	4尾	
サラダ油	大さじ2	
A	濃口しょう油	大さじ3
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	だし汁	大さじ2
小麦粉	適量	
大根	100g	
ねぎ	8g	

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② イワシは頭を取って腹を開き、内臓を取り水洗いした後、指で背骨をはずし、3枚にする。身全体に、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、身の方からきつね色になるまで両面を焼く。
- ④ 別のフライパンにAの調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして③のイワシを入れ、タレをからめる。
- ⑤ 大根をすりおろし、水気をきる。ねぎは小口切りにする。
- ⑥ どんぶりにご飯を盛り、イワシとタレを回し入れ、大根おろし、ねぎを盛り付けて出来上がり。



2月の食材は、イワシと大根です。

巻網漁で漁獲されるイワシは、そのまま食べたり、干物などの加工品にしたり、養殖魚の餌に使われたりと、何でも来いで栄養満点のスーパーフィッシュです。

イワシには特にカルシウムが多く含まれ、その含有量は食物の中でトップクラスです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含んでいて、成長期の子どもや中高年の方にお勧めです。

大根は、町内の約15ヘクタールの畑で栽培されており、生産量は約300トンもあります。ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富で、ビタミンCは特に葉の部分に多く含まれ、コラーゲンの合成を促すのでスキンケアに効果大です。また、ジアスターゼは有害物質の排出作用があり、二日酔いによる胃もたれ、胸焼けに効果を発揮します。

寒さによる不用心なケガを防止し、また、乾燥する季節に美肌を保つため、今晚はこのレシピで決まりでしょ！

編集後記

年明け早々に行われた成人式の取材で、今年も新成人の若さに圧倒されました。何年かぶりの再会を喜び合う前途洋洋とした若者であふれる会場は、なんともいえない高揚した雰囲気、仕事でそこにいる40歳を超えた私は、少し浮いている感じがしました。

さて、今年の成人式でも、愛媛が誇る有名みかんジュースのCMでの「〇〇ジュース〜♪」というフレーズや、県内某テレビ局のテーマソング「愛があればね♪」などで有名な、歌手「う〜み」さんのミニコンサートが行われました。頸椎損傷という大けがを乗り越え、歌手になり音楽と向き合っているう〜みさんの言葉にはとても力があるように思いました。家族への感謝、後悔しないこと、諦めないこと。う〜みさんが、ご自身の経験

から新成人に訴えました。それまでスマートフォンをいじっていた若者も、う〜みさんの話に真剣に聞き入っていました。ここ数年めっきり涙もろくなった私も、会場の片隅でこみ上げる涙をこらえながら、誰にも負けないくらい真剣に耳を傾けました。齢を重ねた今だからこそ、「諦めない、後悔しない」という言葉の重みを実感します。

大人としての自覚と責任を持ち、新たな一歩を踏み出した新成人の皆さんには、これからの人生で起こるいろいろな出来事に、真剣に向き合い全力で挑戦してほしいと願います。そして、皆さんの輝かしい未来に幸せが多く訪れますよう、お祈り申し上げます。

■編集・発行