



愛南食育
レシピ集
が完成
しました。



豊かな自然に恵まれた愛南町には、海や山、里で愛情を込めて育てられた四季折々の食材がたくさんあります。これら旬の食材には、その季節を元気に過ごせる栄養が豊富に含まれています。地元でとれた新鮮な食材を使って料理しようとするときに、このレシピ集を役立ててください。

このレシピ集は、皆さんに愛南町の食材のすばらしさを知ってもらいながら、自らの食生活を見つめ直し、いろいろな料理にチャレンジしてもらおうきっかけになることを願って編集しました。町内の各公民館、学校等へ配布しますので、ぜひ活用してください。

「タイレッ丼」を考案した
船越小学校児童たちの声
カツ丼の鯛バージョン
です。鯛には大葉を巻
いているので、さっは
りとしておいしいよ！



タイレッ丼

〈材料 (8人分)〉	
米	4合
鯛	75g×8
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ3～4
卵	1個
パン粉	2カップ弱
揚げ油	適量
玉ねぎ	1個
卵	16個
ねぎ	適量
大葉	40枚
だし汁	3カップ
A	しょう油 大さじ8～9
	みりん 大さじ4
	砂糖 大さじ4

作り方

- ① 鯛は1人分の大きさに切って、塩・こしょうをふる。
- ② ①に大葉を巻き、小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる。
- ③ 玉ねぎは6～7cm幅の薄切りにする。ねぎを小口切りにする。
- ④ だし汁とAを合わせて煮汁を作る。
- ⑤ ④の煮汁で玉ねぎを煮る。卵はときほぐしておく。
- ⑥ 煮汁が煮立っているところに、卵を流し入れる。最後にねぎを加える。
- ⑦ 器にごはんを盛って揚げた鯛をのせ、⑥をかける。



4月の食材は、愛南産のマダイです。

マダイは愛南町で盛んに養殖され、その生産量は全国市町村別で第2位を誇っています。結婚式などおめでたい席に欠かせない食材で、特に桜の咲く時期のマダイは「桜鯛」とも呼ばれています。

編集後記

愛南町でも震度5弱を観測した3月14日未明の地震に、「ついに南海トラフ巨大地震の到来か」と肝をつぶした方も多いのではないでしょうか。私は、腰がぬけたような状態になっていたのか、大きな揺れで目が覚めただけで、ふとんから出ることもできずにおののくばかりでした。激しい揺れとその長さによる恐怖のためか、地震がおさまるまでの間、何も考えられなかったように思います。心の対策の不備も反省しなければなりません。

私は一本松に居を構えています。津波の心配がない分、危機意識が低かったと言わざるを得ません。「有事の際の備蓄を進

めよう」と家族で話すのみで、一向に行動に移せていないのが現状でした。今回の地震を自然からの警鐘ととらえ、生活物資の備蓄や、防災・減災対策に一日も早く取り組もうと、今更ながら決意した次第です。

幸いにして、本町では大きな被害はなく、今月の広報誌も普段どおりに発行することができました。ただ、大きな被害がなかったからといって、何事もなかったかのように日常に戻ってはいけません。今回の地震発生時に何ができて何ができなかったのかを振り返り、この経験をこれからの毎日に活かしていきましょう。

■編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 TEL(0895)72-1211 FAX(0895)72-1214

<http://www.town.ainan.ehime.jp/>