



## 冷やし汁

〈材料 (4人分)〉	
精白米	1と2/3合
押し麦	1/3合
※合わせて2合	
アジ	中 2匹
青じそ	2枚
麦みそ	60g
ねぎ	4g

栄養価 (1人分)	
エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	1.3g
カルシウム	29mg
塩分	2.0g

お年寄りの声  
味噌で魚の臭みがとれるので、いろいろな魚  
でおいしく作ることができます。

## 作り方

- ① 押し麦は水で軽く洗い、水に浸しておく。
- ② 米は洗い、水気を切った押し麦を入れて普通に炊く。
- ③ アジは腹わたを取り除いて焼き、身をほぐして、すり鉢でよくする。
- ④ ③に麦みそを加え、粒がなくなるまですりつぶす。
- ⑤ 青じそは細かい千切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④にだし汁を好みの味になるまで加えて全体をよく混ぜる。
- ⑦ 器にご飯を盛って⑥をかけ、青じそ、ねぎをのせる。



## 使用している愛南産の農水産物「アジ」

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。

## 編集後記

愛南町役場の特別職員として本町のPRに尽力するご当地キャラクター「なーしくん」。彼と同じ現場で仕事をすることも多い私ですが、その都度、彼に対する愛着が増しています。

いわゆる『ゆるキャラ』は1980年代の地方博覧会ブームで作られたマスコットキャラクターが原点といわれています。当時のキャラクターを思い出してみると昭和の香りを感じますが、最近誕生したキャラクターの中にも、洗練されているとは言いがたく、「ゆるさ」に関しても完成度が低いように思えるものがちらほら見受けられます。しかし、突っ込みどころが多く「とんちんかん」などところも『ゆるキャラ』の魅力の一つだとか。

我が「なーしくん」は、船橋市の非公認キャラクターで、今や国民的アイドルの地位を築き上げたあの人気者に名前が少し似ているせいか、愛南ゴールドをモチーフにした頭の被り物が梨に見えるのか、「なっしーくん」などと呼ばれることもあるようで、知名度の高まりはこれからです。今年は「ゆるキャラグランプリ」へのエントリーが決定的で、“全国デビュー”を果たす「なーしくん」からますます目が離せません。

私は、「なーしくん」のさらなる飛躍の秘訣は、オウムのように人間の言葉を学習し、「なーし、なーし」と話せるようになることだと、ありそうもない「なーしくん」の進化を心密かに待望しています。