



○食改さんの声
カルシウムや食物繊維の豊富な小松菜や切り干し大根に、うま味たっぷりのヒオウギ貝をプラスして美味しい和え物です。

栄養価(1人分)	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	0.4g
カルシウム	147mg
塩分	1.7g

〈材料(4人分)〉	
ヒオウギ貝	大4個
切り干し大根	40g
小松菜	1束
酒	適量
〈タレ〉	
赤唐辛子	1本
薄口しょう油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	1/2カップ

ヒオウギ貝と切り干し大根のあえ物

作り方

- ① ヒオウギ貝を酒蒸しする。
- ② 切り干し大根は、しばらく水につけて戻し、水で軽くもみ洗いで水気をよく絞り、ヒオウギ貝を一口大に切って加えておく。
- ③ タレの材料を温めて②に加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ④ 小松菜は、塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を絞り、3cm位の長さで切って③とあえる。



使用している愛南産の農水産物「ヒオウギ貝」

内海湾では、杉葉を養殖用の網カゴなどに入れて海中に吊るし、ヒオウギ貝の卵を採取します。卵から孵化した幼生は40日ほどで殻のついた稚貝になり、1年半から2年ほどで出荷できる大きさに成長します。

愛南さばきフェア
ブリグリーンからのお知らせ

うみらいくキッチン
～フィッシュDEディナー～
を開催します

昨日は肉料理？今日は魚でしょう！夕食に彩りを添えるメインディッシュに魚介を使った洋風料理を作りませんか？第4回のうみらいくキッチンは、講師にナチュラル工房 la vita の梁瀬誠一郎さんを迎え、おしゃれな洋風料理に挑戦！この機会にハイセンスな美味しい魚料理を作りましょう！

日時

2月27日(土) 10時～13時

内容

魚のさばき方講習、調理、試食

募集人員

12人(先着順。定員になり次第締め切ります。)

場所

うみらいく愛南

準備物

エプロン、三角巾

参加料

500円

申込み・問合せ

うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

新聞などの報道によると、2015年は世界各地が異常な高温に見舞われ、「史上最も暑い年」になったそうです。愛南町でも地球温暖化やエルニーニョ現象の影響を受けたせいか、昨年末からの暖冬が新年になっても続きました。

例年、この時期の屋外での取材は、寒風が吹きすさぶ中かじかんだ手でカメラのシャッターをきるという少々辛い仕事となりますが、この冬は暖冬のおかげで、新年早々に開催された成人式など、屋外でも寒さに苦しめられることなく取材を行うことができました。

1月中旬まで冬らしくない穏やかな日が続きましたが、1年で寒さが最も厳しくなる頃とされる「大寒」に、文字どおり強い寒気が県内に押し寄せ、この冬一番の冷え込みとなりました。それまでが暖かかった分、余計に寒く感じた方も多いのではないのでしょうか。

暖冬とはいえ、まだまだ寒い日が続くことが予想され、インフルエンザが猛威をふるう季節でもあります。皆様も健康にはくれぐれもご注意ください。

愛南町の世帯数と人口

平成28年1月1日現在

世帯数 10,652戸 (-9世帯)

人口 23,106人 (-25人)

男 10,865人 (-11人)

女 12,241人 (-14人)

●愛南町の
高齢化率
38.4%●10年前
同月の人口
28,006人

※()内は前月比

■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/>