

食育ミニセミナー③

「魚食」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子



爽りの秋、食欲の秋。秋は、野菜も魚も美味しいものでいっぱいですね。そこでご提案。この秋は「魚」を食べませんか。秋刀魚や鮭、鯖、甘鯛をはじめ、秋から冬にかけては鱈やカワハギ、鰯など、脂ののった魚がいっぱい。



「魚食」は世界に誇れる日本の食文化です。漁法はもちろん、鮮度の保ち方、さばき方、調理・加工の豊かさなど、ヘルシーさとともに世界が注目しているのです。ところがどうでしょう、食べづら

い、調理しにくい・わからないなどの理由で、せっかく先人達が作り上げてきた魚食の文化を忘れていませんか。調理がわからなければお店の方に聞きましょう、食べ方をお年寄りに聞くのも会話が弾んでいいかもしれませんね。それを子どもたちにも教えてあげてください。

ヘルシーで、世界で一番素晴らしい魚食の文化を未来へつなぐことも私たち大人の子どもたちに対する役目だと思えます。



●「こちゃん」とでは皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp



彩り豊かに秋を満喫しましょ! 〈秋色ごはん〉

【材料】

- 米…3カップ
- (A) [●水…3カップ弱 ●煮きり酒… $\frac{1}{2}$ カップ
●塩…小さじ $\frac{1}{2}$ ●こんぶ…5cm角
●さつまいも…中1本
●ぎんなん…20〜30粒
●黒ごま… $\frac{1}{3}$ カップ

【作り方】

- ①さつまいもを皮ごと乱切りにし、素揚げする。
- ②米は水洗し、炊飯器に入れ、(A)と①のさつまいもを加えて、炊く。
- ③その間にぎんなんの鬼皮をむいて素揚げ、または茹でておく。
- ④ご飯が炊けたら、ぎんなんと黒ごまを混ぜる。



食物繊維たっぷり、食感も楽しい 〈ごぼう寿司〉

【材料】

- 米…3カップ
- (A) ●水… $2\frac{3}{4}$ カップ ●酒… $\frac{1}{4}$ カップ ●こんぶ…5cm角
- (B) ●酢…大さじ6 ●砂糖…大さじ2 ●塩…小さじ2
- (C) ●米酢、濃口しょうゆ、みりん…各大さじ2
- ごぼう…大2本(1本はささがき、1本は半月の小口切り)
- ちりめんじゃこ… $\frac{1}{2}$ カップ ●白ごま… $\frac{1}{2}$ カップ
- 三つ葉…2束 ●ゆずの皮…1個(せん切り)

【作り方】

- ①ごぼうとちりめんじゃこをそれぞれ素揚げする。
- ②(C)を煮詰め、小口切りのごぼうと合わせる。
- ③米を水洗し、炊飯器に入れ、(A)を加えて炊く。
- ④③に(B)を加えて酢飯を作る。
- ⑤④の粗熱が取れたら、ちりめんじゃこ、②、白ごま、三つ葉の軸(小口切り)、ゆずの皮を混ぜる。
- ⑥ささがきごぼう、三つ葉の葉を盛り付ける。

白いご飯もおいしいけれど、いろんなおいしさに変身するのもご飯の魅力。れい子先生の魔法にかかれば、ほら、新しい秋の味。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」その6 / お米



〈プロフィール〉
神戸市御影と兵庫県東条市和田山にて料理教室「スタジオオドレッセ」を主宰。
大阪スローフード協会理事

こちゃんと広場

「ペランダでジャガイモづくり」収穫発表!!

「ペランダでジャガイモづくり」、いよいよ収穫の発表です。豊作です。大量収穫です!!と報告したかったのですが、春夏の異常気象など条件が悪かったのか、収穫は小粒のジャガイモ数個…。ちょっとがっかり。作物を育てる難しさを、あらためて実感しました。でもこれも貴重な経験。小さなジャガイモは、いろんなことを考えさせてくれます。皆さまもぜひ、チャレンジしてみてくださいね。私たちもまた、何かにチャレンジします。ご期待ください。

