

## 食育ミニセミナー④ 「魚をつなぐ」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



日本は四方を海に囲まれた国。豊富な魚資源があり、地域それぞれに豊かな魚食の文化が存在しています。ただ現在は、そのつながりが分断されています。世界では日本食、特にヘルシーな魚食が注目されているのに、なんともったいないことでしょう。それも、面倒くさい、というのが一番の理由だとか。確かに魚を美味しく食べるにはそれぞれの魚に応じた下処理が必要です。でもそれこそ、美味しく食べるために先人達が築き上げてきた工夫。

この世界でも類を見ない魚食の文化にもっと誇りを持ちませんか。ヘルシーな魚はこれからの日本人にとって、また子どもの成長にとって大切です。種類の豊富さ、食べ方のバラエティーは、食生活を豊かにしてくれます。魚食の文化を未来に伝えることは、私たちの大切な使命だと思っています。



●「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



### 定番の湯引きに芥子の刺激をプラス! 鱧の湯引き、芥子酢味噌添え

#### 【材料】

鱧の湯引き…適宜 茄子の漬物…1本  
ミョウガ…1本(細切りにして水にさらす)  
青ジソ…5枚(せん切りにして水にさらす)

#### 〈芥子酢味噌〉

白味噌…大さじ3 日本酒…大さじ3  
酢…大さじ2 ねり芥子…お好みで

#### 【作り方】

- ①芥子酢味噌を作る。  
白味噌と酒を小鍋で加熱し、アルコールが飛んだ頃に火を止め、酢とねり芥子を混ぜる。  
甘みが欲しい時は少々砂糖を加える。
- ②鱧は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶし、茹で、冷水に取る。
- ③皿に味噌を敷き、鱧と野菜を写真のように盛る。



### ソテーで引き出す新しい鱧の魅力 鱧のバルサミコソテー

#### 【材料】

鱧…適宜(一口大に切り、強力粉をまぶす)  
玉ねぎ…1個(薄切り)  
赤、黄、オレンジ、緑のパプリカ…1/2個ずつ  
(1cm角に切りざっと茹でる。)

オリーブオイル…適宜  
ニンニク…1片(薄切り) 赤唐辛子…1本  
(A)バルサミコ酢・みりん・濃口醤油…各大さじ2

#### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れニンニクと赤唐辛子を狐色になるまで熱し、取り出す。
- ②①に鱧を入れ火が通るまでソテーし、一旦取り出す。その後、玉ねぎを炒める。
- ③(A)を加え、味がなじんできたら鱧も加える。
- ④皿に③を盛り、パプリカを添える。

ふわっと上品な鱧の身。今回は定番の湯引きのアレンジと洋風にソテーして新しい鱧の魅力を楽しめる、れい子先生流の二品をご紹介します。

今川れい子先生の「こちゃん」と菜々  
その8 / 鱧



〈プロフィール〉

神戸市御影と兵庫県朝来市和田山にて料理教室「スタジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事

## 大人の食育、始動!第一弾は 「昆布の子カラ、だしの活用レシピ」。

9月18日(土)  
NHK文化センター神戸教室にて

NHK「きょうの料理」でおなじみの鳥後喜光先生を迎えて、和食のぎほんの基、「昆布とだし」について習います。(有料)



「だしの五段階活用法」で和食の基本をしっかりとマスター。だしを取った後の昆布の活用法もお教えします。子どもの時から本物の味を!と言われる昨今、若い女性も見えます。自分のため、家族のために、ゲンキとキレイに役立つ、充実の2時間。帰ったら早速実践できる、羅臼昆布のお土産付です。ぜひ、ご参加ください。

お問い合わせは、大阪スローフード協会まで。  
☎06-6365-8631 <http://www.o-sfa.jp/>

