食育ミニセミナー⑩
「なにわ」

大阪スローフード協会
理事長
不破三枝子

大阪は古くから「なにわ」と呼ばれていました。すでに日本書紀に「難波（なにわ）の岬まで来ると、甚だしく速い潮流に出合った。そこで名付けて浪速国（なさはやのくに）という～」とあるほど。潮流の速い場所だったようです。また、「魚庭」と書いて「なにわ」といういい方もあります。ご存知でしたか。これは、大阪湾は魚介類が豊富だったことから「魚（な）の庭」が転じて「魚庭」になったんだとか。そういえば大阪市の市標も澪つくし。大阪は海と深く結びついた地域なんです。例えば、タコ漁は2000年以上前から行われ、古墳時代には最先端の道具と漁法を誇っていたそうです。さらに、今では想像できませんが、かつては日本有数のイワシ漁の盛んな海でした。旧攝津国の式名社に「伊和志豆（いわしず）神社」があり、「伊和志豆＝鰯津」、つまり「鰯のたくさんとれる港」と考えられています。やはりたくさん獲れていたのでしょうね。この夏は、地元大阪の海の豊かさをちょっと見直してみませんか。美味しい発見があるかもしれませんよ。

●「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

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」その14／タコ

二千年近くも大阪と関わってきたタコ。いろんな料理にアレンジされています。その中で今回は、伝統的な漁師料理と新しい味、二つのれい子先生流レシピです。

簡単なのに深いおいしさ タコ飯

【材料（3合分）**】**
- **タコ**…200g（ぶつ切り）
- **ショウガ**…1／4カップ（せん切り）
- **米**…3カップ（水洗してザルに上げる）
- **水**…3カップ
- **酒**…1／2カップ
- **昆布**…8㎝角1枚
- **淡口醤油**…1／4カップ

【作り方】
①下準備する。タコはどの部位でもよく、身の薄い頭の部分でもよい。
②材料を全部炊飯器に入れ、飯を炊く。

好相性の夏の炒め物 タコとトマトのソテー

【材料（2人分）**】**
- **茹でダコ**…約200g（足の部分を一口大に切る）
- **アサリ**…1カップ
- **トマト**…中2個（3㎝の角切り）
- **エリンギ**…2本（乱切り）
- **黄パプリカ**…1／2個（3㎝の角切り）
- **ピーマン**…3個（3㎝の角切り）
- **〈A〉ニンニク**…1片（みじん切り）
  - **赤唐辛子**…1本（種を取る）
  - **オリーブオイル**…大さじ3
- **塩**…適宜

【作り方】 ①フライパンに〈A〉とエリンギを入れ、ゆっくり加熱する。
②香りが出てきたら、アサリを加え、蓋をして加熱。
③アサリの蓋が開いたら、残りの食材を全部加え、強火で加熱し塩で味を調える。

〈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

from こちゃんと

今年の夏も暑いですね～。夏バテしていませんか？ 夏も後半戦ですが、まだまだ続く節電の夏、体調管理には十分お気をつけください。そのためにはまず食べること。お肉もいいけれど、タコも食べましょう（＾＾）！

さて、いま私たちは夏休み～秋に向けての「親子食育イベント」で大忙しの毎日。今年も様々な企業や関係者のご協力のもと、たくさんの親子の皆さんに参加いただいています。年末近くに本として発表しますのでお楽しみに！

イベントなどの案内はホームページに掲載していますので見て下さい。