



今月のメニュー サンマのねり梅はさみ焼き

落ち葉が舞い散り、秋も深まってきました。今月は、この時期脂がのっておいしいサンマを使った、「サンマのねり梅はさみ焼き」を紹介します。

サンマには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)が豊富に含まれ、血液をサラサラに保つ働きや、脳細胞を活発にしてボケ防止に効果がある、とわれています。

ねり梅の風味が広がって食が進むので、ぜひ、おかずの一品にお試しください。お酒のつまみにもおすすめです。

(11月の食生活改善推進員)

材料・分量 (2人分)

サンマ	2尾	小麦粉	大さじ 1・1/2
酒	小さじ 2		水
ねり梅	大さじ 2	パン粉	1/2カップ
大葉	6枚	油	適量
		レモン	1/2個

作り方

- 1 サンマは頭と尾を取り、腹を開いて内臓と中骨を取り除き、酒をふる。
- 2 大葉は、せん切りにする。
- 3 クッキングペーパーでサンマの水気をとり、腹の内側にねり梅をぬり、2の大葉を散らす。サンマをもとの形になるように戻し、切り口に水で溶いた小麦粉を塗って閉じる。
- 4 3を水で溶いた小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- 5 少し多めの油で両面を焼く。
- 6 サンマを3等分に切り、皿に盛って、くし切りにしたレモンを添える。

1人分の栄養素量

エネルギー	395kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	17.2g	食物繊維	1.6g
脂質	27.6g	塩分	1.2g



近藤 勝子さん

杉山 悦子さん



土浦薪能は、夜間、野外などに設置された能舞台の周囲に篝火を焚いて演目を演じる能ことをいいます。起源は平安時代中期までさかのぼり、奈良の興福寺で開催されたのが最初だそうです。篝火とその炎に照らし出された東櫓門が、観客を幽玄の世界へと誘います。

表紙の紹介 土浦薪能

土浦城址本丸内の東櫓の竣工を記念して、平成10年から毎年開催されている土浦薪能は、今年で12回目になります。

発行 土浦市 〒300-8686
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」11月中旬号は、11月17日(火)発行予定です。

人口と世帯数(平成21年10月1日現在) 14万4534人(男7万2003人 女7万2531人) 5万6605世帯