



今月のメニュー 魚と牛蒡でさつま揚げ

「春のうららの隅田川…♪」。桃のつぼみが膨らみ、陽ざしもどんどん春らしくなってきました。今月は、手作りのごぼう入りさつま揚げを紹介します。

最近では魚離れが進んでいますが、この料理は、魚臭がなく骨も除いてあるので、苦手な方や魚料理のレパートリーにお困りの方にも、とてもおすすめの1品です。また、サンマをイワシに変えてもおいしくいただけます。

サンマやイワシなどの青魚は、生活習慣病を予防するEPAやDHAの宝庫です。EPAは血液をサラサラに保つ働きがあり、DHAは脳細胞を活性化し、ボケ防止に良いといわれています。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれ、便秘予防やコレステロールを低下させたり、糖分の排泄を助けてくれるので、生活習慣病などの予防にも効果があります。

子どもからお年寄りまでおいしく食べられるので、ぜひこの機会に、魚料理に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

(3月の食生活改善推進員)

材料・分量 (2人分) ……

サンマ 2匹(正味120g)	ごぼう 20g
A 卵 小1/2個	酢 適量
みそ 小さじ1・1/2	B 大根おろし 適量
片栗粉 大さじ1	しょうがおろし 適量
しょうが汁 小さじ1	レモン 1/4個
玉ねぎ 1/4個	揚げ油 適量

作り方 ……

- 1 サンマは3枚におろし、腹骨を薄くそぎ落とし、頭の方から皮をむいて、粘りが出るくらい細かく切る。
- 2 1をボールに入れAの材料を加え混ぜる。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。ごぼうは皮をタワシで洗い、ささがきにして酢水にさらし、水気をふきとる。
- 4 2に3を加え、混ぜ合わせる。
- 5 4を4等分にスプーンで取り分け、160℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- 6 器に盛り、Bと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	291kcal	カルシウム	53mg
たんぱく質	13.9g	食物繊維	2.0g
脂質	20.4g	塩分	0.8g



鈴木 洋子さん 横山 啓子さん



表紙の写真は、土浦の雛まつりの会場となった土浦まちかど蔵「大徳」(中央「丁目」に飾られているつるし雛です。

つるし雛は、江戸時代から伝わる静岡県伊豆稲取地方の風習である「つるし飾り」が発祥の由来と伝えられています。

当時は、雛飾りを購入できる裕福な家庭はまれで、せめて代わりに、愛する子どもや孫のために手作りの雛飾りで初節句を祝おうという、切ない親心から生まれたと言われています。

表紙の紹介 土浦の雛まつり

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」3月中旬号は、3月16日(火)発行予定です。

人口と世帯数(平成22年2月1日現在) 14万4419人(男7万1948人 女7万2471人) 5万6731世帯