

♪この頃旬の 初ガツオ

 アスパラ  たけのこ これも旬

♪全部 食べてよ ハニ〜♪
だって 美味しいんだもん♪♪

そう、最後は「ハニー フラッシュ〜」で...

市場だより〜Vol.33〜

ハニーといっしょに召し上がれ〜

【キューティカツオプレート】

「カツオのたたき」
前日の残りを
「ツケ(漬け)」に
したものを。
〜ツケのタレ〜
みりん：醤油：酒を
1：2：3
の割合で混ぜる。
あと・砂糖 少々
・生姜のしぼり汁
少々を加える。
「たたき」は
フライパンで作れます。
Vol. 22をご参照ください。



「すし飯」
・すし酢(市販の)
・みょうが
(縦半分に切って
小口切り)
・大葉
(せん切り)
・いりゴマ(白)
好みの量を混ぜ込む。
飾りは
「イタリアンパセリ」
(パセリ)

食物繊維が豊富な
ヘルシー食材



「食物繊維」の働きで
「コレステロール」の吸収を抑え
腸内の有害物質を吸着して、
体外へ排出してくれます。
満腹感を与える作用から
過食を防ぐ働きも...

「たけのこ」は【土佐煮】
ひたひたの出し汁で
煮含める。

〜出し汁目安〜

砂糖 大さじ2
しょう油 大さじ1
めんつゆ 大さじ3
酒 大さじ2
カツオ節 ひとつかみ
水 適量

「グリーンアスパラ」はさっと茹でる。



健康成分
豊富な
優秀野菜

ヨーロッパでは、紀元前から栽培されており
「春の宝石」と呼ばれるほど、愛されています。
「アスパラ」も、山ほどの効果を持っていますが、
なかでも、「アスパラギン酸」は「旨み」のもとでも
あり、美肌効果・疲労回復・滋養強壮に効果を
発揮してくれる、すぐれものです。

カツオは生涯ひたすら泳ぎ続ける「超マッチョ軍団」の一員、

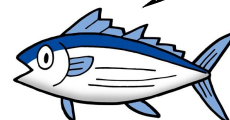
そのパワーの源である「アミノ酸」の一種『アンセリン』

抗疲労効果 にすぐれた成分を持つ、この『アンセリン』に
近年、熱い視線がそそがれています。

また、ご存知のとおり「EPA」「DHA」の含有量も多く

血栓予防 や 頭の働きを良くする 効果が期待できます。

高タンパク
低脂肪



「カツオ」を柵で買くと、量が多すぎて「食べきれない」という方々へ **朗報です!**

～ 2日にわたって、美味しく食べれる方法をご紹介します。～



< 1日目 >

【カツオのニラしょう油がけ】

ニラしょう油

- ・ニラ 3～4本 (みじん切り)
- ・ニンニク 1/2かけ (みじん切り)
- ・赤唐辛子 1/2本 (種を取り除く)
- ・しょう油 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 適量

よく混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。



「カツオ (刺身用)」の柵 (約150g) を食べやすい大きさに切り分ける。皿に並べる。

新玉葱 1/2個を薄切りにする。の上に盛り付ける。



トマト 1～2個を薄切りにする。の上に盛り付ける。その上に「ニラしょう油」をかける。分量は目安です。好みに増減してください。

< 2日目 >

【カツオとアスパラの手こね寿司】

前日の「カツオ」の残りを「ツケ (漬け)」にしておく。前ページの「ツケ」のタレでOK～です。
お子さんが食べるのに「酒」が心配～という場合は「酒」なしでも大丈夫。そのかわり、「生姜の薄切り」を3～4枚加えておくといいと思います。

「すし飯」は前ページと同じ。ご飯3合分で作る場合の目安の分量です。

- ・みょうが 2本
- ・大葉 8枚
- ・いりゴマ (白) 小さじ2
- ・市販の「すし酢」適量

「みょうが」を混ぜ込んだ「すし飯」子どもが嫌がるかな～と内心ヒヤヒヤしてましたが...「グリーンアスパラ」で洋風感をかもし出したせいかはたまた、「ゴマ」の風味で気にならなくなったのが「みょうが」を過剰に意識することもなく3合分を3人で「あっ」という間に完食しました。



5月の感謝デーは
11日 (土)

9時～ (おおむね) 12時

大分市公設地方卸売市場

「ツケ」にした「カツオ」をキッチンペーパーで軽く汁けをおさえ、に加え、手でさっくり混ぜる。
ゆでた「グリーンアスパラ」(1束)を加え、好みに「いりゴマ (白) 分量外」をかけて完成～!



去る4月21日に公設地方卸売市場内調理実習室において開催されました「カツオ・タイづくし」の「お魚料理教室」今までで、最多のご応募をいただきました。ありがとうございました。

前日もそうでしたが、「カツオ」の回は、個人で参加を希望する「元ヤングマン」の方々の応募がぐっと増えます。江戸時代は、「勝男」「勝男武士」と呼ばれ「女房を質に入れても初鰹」と言われるほどの人気者でした。今でもその人気は変わらないようですが...
現代は、「女房に背中押されて初鰹 (料理教室)」と、美味しく「カツオ」を食べるため、元ヤングマンの皆様、料理教室でがんばっていました。今回は、惜しくも落選してしまった、元ヤングマンの皆様～次回のご応募お待ちしております。

