

たたき うまい

さしみ うまい



スーパースターだ 初鰹



KA・TU・O KA・TU・O はサバ科だぜえ

※「パラシュート」背負った「ジュリー」知ってる方々へささげます。

市場だより Vol.22

今回は、『ワイルドだぜえ』料理から～～ そう、【カツオのたたき】



「もちろん、まるごと1匹をさばいたぜえ。ワイルドだろ～」と自慢しちゃっていい？あとは、3枚におろし、身を半分。真ん中の血合い骨の所は、切り落とす。



フライパンでできます。油はひかず、さつとあぶる。私は、皮側はわりとしっかり目に焼くのが好きかな。

焼いたら、氷水へさつとつけ、1～2回泳がせたら、さつとあげます。好みの大きさに切り分ける。

「しょうが」は必須！

まるごと1匹は、莫大な量の「たたき」と「刺身」が出来上がります。普段は、魚屋さんで柵で買しましょう。



「カツオ」は「味の良さ」はもちろん。その名前からも「勝魚」・「勝つ男」・「勝男武士」と江戸時代の武士達からも絶大な人気を誇ってました。※いまどきは、「勝つ女」もおおいにありですね。

薬味は「玉ねぎ」「大葉」「小ネギ」それに「カラーピーマン」これが合うんです。意外と！



目には青葉、山ほととぎす、初鰹

と、山口素堂が詠んだ有名な俳句からもその人気っぷりがうかがえます。

～サバ科～ということは、「カツオ」も、生涯泳ぎ続ける“超マッコ軍団”の一員よって、その効能も豊富

「ほととぎす」
今も
「東京特許許可局」
って囃してる？

- ★「レバー」に匹敵するほどの栄養価。各種ビタミン・鉄分・カルシウムetc.が豊富
 - ★体を構成するための「必須アミノ酸」含有量は「卵」と同じぐらい優秀。
 - ★血液をサラサラにしてくれる「EPA」がこれまた、いっぱい。
- 他にも「疲労回復」、「老化防止」、「記憶力アップ」とすぐにでも手に入れたい効能がたっぷり。

ところで、「江戸時代」の「ファーストフード」の代表といえば『**枝豆**』

☆枝付きの「枝豆」を食べながら歩くのが当時のトレンドだった！？

注目!

これからの季節『**枝豆**』をおいしくいただく機会が増えますが…今回は、他の『**豆**』にも



上から、これが「**そら豆**」



真ん中、「**グリンピース**」



一番下「**さやえんどう**」
別名「**きぬさや**」



【**豆ご飯**】3種、作ってみました。

かなりアバウトに作ってますが… 久々の「豆ご飯」美味しかった。

〔共通〕・米 3合 ・酒 大さじ1 ・塩 少々 ・豆(市販の1パックもしくは、1袋)
・昆布だし(私は、「出し昆布」、適当な大きさに切って炊飯器へ)

※これは、鮭おにぎり



見えにくいですが「**グリンピース**」&「**塩昆布**」
「グリンピース」は、冷凍でもOK
今回、「生」使ってますが
さやから「豆」を出し、下ゆでなしで。
「塩昆布」入りは、共通の
「出し昆布」「塩」は入れてません。
「塩昆布」は、市販品(28g入り)
だいたい半分使用。



「**グリンピース**」
&「**桜エビ**」

「桜エビ」も市販品
(20g入り)を半分強
あとは、共通のとおりを
炊飯器に入れ
スイッチオン
※米は最初に水を入れて
スタンバイOK状態に。



この「赤い豆」も
「**そら豆(赤)**」と表示
売られてました。

これまた、見えにくい
ですが…
「**そら豆**」&「**チリメン**」
「そら豆」は、さっと
下ゆでしてます。
「チリメン」は「カップ1」
「薄口醤油」を「大さじ3」
あとは、共通のとおり
実は、この分、何が
悪かったのか？
超～塩からかった～
・「チリメン」の塩抜き
甘かった？
・「塩」少々じゃなかった？
・「薄口醤油」多すぎ？

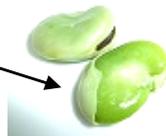


「でも、大丈夫。」
翌日、白ご飯と混ぜて「チャーハン」仕立て
にしたら「ぜんぜんOKー！美味しかった。」

『**豆**』の栄養・効能については
ご承知のとおりでしょうが…



「そら豆」は下ゆでし
薄皮をむいて
【サラダ】と【天ぷら】に
※赤豆も薄皮の下は
緑よ～ 試してみてください～



【**サラダ**】
ポテトサラダの
作り方と同じ。
ポテトの代わりに
「そら豆」使用。
つまみ用にも
いけます。

特に声を大に言わせていただきたいのが
★『**食物繊維**』の量⇒野菜の中でもトップレベル
・便秘予防や改善
・満腹感が得られるので、カロリーオーバーを抑える。
★柑橘類の「ネーブル」と同じぐらいの「**ビタミンC**」を含有。
★「そら豆」は、なんと「**若返りのお野菜**」とも言われるほど
優秀素材。健康な皮膚や髪を維持してくれる「**ビタミンB2**」
が豆類の中でもトップクラス。

今回、けっこう続けて食べたので、『**食物繊維**』の効能は、**体感**できました。
『**若返り**』は？？？ もっと食べなきゃダメかー！！！！



【**天ぷら**】
下処理済みの
「ムキエビ」と
「天ぷら粉」で
揚げるだけ。
うま～い



7月の感謝デーは 14日(土)
9時～おおむね12時

大分市公設地方卸売市場