

♪♪ **カロリー～ オ～ヴァ～**
揚げ物 す～ると～
お箸がススム 食べ過ぎるから～



カロリー～ オ～ヴァ～
せめて食材は
野菜と魚で **カロリー ダウン～**



市場だより Vol.35

欧陽菲菲の
「ラヴ・イズ・オーヴァー」のメロディで…

前回 (Vol.34) より「マイコファジスト」宣言をしている私です。
まじめにやっていますよ～！ 朝は、「フルーツ添えのヨーグルト」「納豆」etc.
夜は、「キノコ」料理を必ずメインの一品に。「引き締め月間」にふさわしいあっさり系の食生活を送っています。ただ… 1ヶ月もたつと… ものすごく揚げ物が食べたくなくて…
「どか食い」のスイッチが入らぬうちに、「引き締め月間・後期」ではありますが「揚げ物」をメニューのひとつに加えることにしました。
そこで、いろいろ考え抜いた結果、今の私にぴったりな **「ベスト・オブ・揚げ物」**



プレート がこちら

タチウオまきまき
ゴボウ天ぷら
ラッキョウと
ミニトマトの
甘酢漬け添え

それぞれの効能がスゴイ！



「**タチウオ**」⇒ **中性脂肪**や**悪玉コレステロール**を減らす効果が期待できる『**DHA**』
体内の酸化を防ぐ『**オレイン酸**』、**脂溶性ビタミン**『**A、D、E**』を豊富に含んでいます。
※脂溶性ビタミンは加熱しても失われにくいので、揚げ物もOK～なのです。



「**ゴボウ**」⇒ **食物繊維**が豊富なことで有名なこの「ゴボウ」

中国から《**薬草**》として伝わり、平安時代から食用に。
腸のぜん動運動をうながし、**善玉菌の発育**を助けます。
さまざまな**生活習慣病**の**予防・改善**にぴったりな野菜。

「**ラッキョウ**」も

もともと、《**薬用**》として中国から渡来。
薬用だけあって、それはそれは、すばらしい効能の数々が。
疲労回復、夏バテ予防、腰痛、肩こり、冷え性、
高血圧症、動脈硬化症の予防、腸内環境を整える働きetc.

また、「天ぷら粉」には、市販の
『**米粉**を使った**天ぷら粉**』を使用。
※**米粉**が油の吸収を抑えてくれます。

「赤くなると、医者が青くなる。」と言われる「**トマト**」も加わり、(もちろん「**イタリアン・パセリ**」にも立派な効能が…)
まさに、「ベスト・オブ・揚げ物」プレート と称するにふさわしい組み合わせ。

あとは、この効能を信じて、美味しくいただくのみです。



作り方は簡単♪(「タチウオ」のさばき方はVol.6に載せてますよ～)



① 「**タチウオ**」は魚屋さんで3枚におろしてもらいます。
 [※アラはもらってお吸い物にね～]
 軽く**塩**をふっておきます。



② 「**ゴボウ**」は土をよく落とす。皮はついたままでもOK。今回は便利グッズの「**野菜の皮むきスポンジ**」を使ってみました。力も技術も不要。
楽々皮むき完了です。



③ 巻きやすい長さ、太さに「**ゴボウ**」を切りそろえます。(※まあ～アバウトですが…) 下ゆでがわりにレンジでチンします。



⑥ あとは天ぷら粉をつけ、揚げるだけ。「**ゴボウ**」の**甘み**が引き立つ一品。そのまま切らずにいただきます♪



⑤ 今回は、1匹の半身を半分に切って、1本にまいてます。巻き始め、巻き終わりをつまようじでとめます。



④ 巻きやすくするため「**タチウオ**」に包丁で**切り目**をいれます。

【ラッキョウとミニトマトの甘酢漬け】



この一品は、知り合いの「野菜ソムリエ」の先生に口頭で教えていただいたものです。本当に、簡単で美味しい～♪ 暑～い日に、よ～く冷やした状態で食べると最高！！
夏バテ予防にも、超おすすめの一品です。

- ◆「ラッキョウ」買ってても食べきれないのよね～
- ◆「ラッキョウ」漬けても食べきれないのよね～

そ～んな方々へ
 おすすめしたいのが【**ラッキョウソース**】



① ミニトマト(赤・黄)の皮を湯むきにする。



② ラッキョウの甘酢漬けをタッパに移し、湯むきしたミニトマトと一緒に漬ける。翌日が食べごろです。

- ・ラッキョウの甘酢漬け 10個をみじん切り。
- ・黒酢 大さじ2 ・砂糖 少々 ・塩 少々
- 鍋でグツグツと煮詰め、最後に
- ・オリーブオイル 大さじ4 を混ぜる。

※配合は、「ラッキョウ」の漬かり具合をみて、好みの味に調整してみてください。

「**ラッキョウ**」があまり自己主張しない**マイルドなソース**です。この日は「**カツオのたたき**」にのせてみました。焼き魚、マリネ、サラダのトッピングにもどうぞ。もちろん、カレーのトッピングにもGoodです。



7月の感謝デーは
 13日(土)
 9時～(おおむね)12時

