

今月の料理

Vol.8 ブリのマヨネーズ焼き

旬のブリを使った料理はいかがですか。ブリの代わりに季節の魚を使っても、おいしくいただけます。

〈栄養価（1人分）〉
エネルギー：246kcal、たんぱく質：15.1g
脂質：16.8g、食塩相当量：1.0g

●材料・分量（約4人分）

- ・ブリ（おろし切り身）
…………… 4切れ（各60g）
- ・酒 …………… 大さじ1杯
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ1杯
- ・マヨネーズ …… 大さじ2杯
- ・コチュジャン（みそでも可）
…………… 小さじ1/2杯
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・とろけるチーズ …… お好みで

●作り方

- ①ブリは、酒と濃口しょうゆをあわせた中に20分くらい漬け込む。
- ②マヨネーズとコチュジャンを混ぜておく。
- ③ブリの水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいておく。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き③を両面こんがり焼き、②をかけてその上にとろけるチーズをのせてふたをする。※くっつかないフライパンであれば、クッキングシートはいりません。
- ⑤チーズがとけたらでき上がり。

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”！

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会御所浦分会（竹部育恵分会長ほか13人）が担当しました。



御所浦分会の皆さん

今月号の表紙



11月9日、栖本諏訪神社例大祭で披露された県重要無形民俗文化財“栖本太鼓踊り”。地元青年団員たちが、躍動感あふれる踊りを披露していました。

10月下旬から、牛深名産の珍味“からすみ”づくりが始まっています。からすみは、塩漬けたボラの卵巣を天日干しにしたもの。贈答用やお酒のつまみとして、100g当たり6千円で取り引きされている高級品です。12月中旬まで、主に関東・関西方面に出荷されています。

オレンジ色に輝く 高級珍味“からすみ”

宝島スナッ

