

1. イカ団子の澄まし汁

《材料》 4人分

- イカミンチ・・・120g
- 長ねぎ・・・20g
- 生姜・・・少々
- 卵・・・1/2個
- 小麦粉・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/5
- だし汁・・・3カップ
- 塩・・・小さじ1/5
- 薄口醤油・・・大さじ1弱
- 三つ葉・・・40g
- 柚子・・・少々



《作り方》

- ① イカは下処理をし、ミンチにする。
- ② ①の中にみじん切りにした長ねぎ、生姜のしぼり汁、卵、小麦粉、塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を団子状にしたものを入れ、浮いてきたらザルに上げておく。
- ④ だし汁を塩、醤油で調味し、③の団子を入れ、少し煮る。
- ⑤ お椀に④を注ぎ、熱湯を通して結んだ三つ葉と吸い口の柚子を散らす。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|
| 46kcal | 6.7g | 0.9g | 0.5g | 1.4g |

《伝えたいこと》

学校帰りに、由良湾でドウタリイカを見つけて、制服のまま海に飛び込んだという小学生の武勇伝。

母は墨で汚された制服を横目で見ながらも、よくやったと息子をほめたそうだ。

我がふるさとならではの話ではないかと思う。

由良の姫神様もさすがと喜んでおられるでしょう。

ふんわりと軟らかいイカ団子の澄まし汁は、子供から高齢者まで楽しめる味です。



ドウタリイカってなに？

赤イカのことです。

胴が長いからこの呼び名がついたとか…

2. つみれ汁

《材料》 4人分

- 魚のすり身・・・200g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- スキムミルク・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 大根・・・・・・・・・・100g
- 人参・・・・・・・・・・40g
- せり・・・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・3カップ
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ2



《作り方》

- ① 魚はすり身にし、卵、スキムミルク、片栗粉、塩を加えてよく混ぜ、団子にする。
- ② だし汁で季節の野菜を軟らかく煮、①の団子を加える。団子が浮き上がって火が通ったら、塩、醤油で調味する。最後にせりを散らす。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 148kcal | 12.2g | 8.2g | 0.6g | 1.0g |

《伝えたいこと》

魚にはエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）という脂肪酸が含まれています。

これらの脂肪酸には、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きがあります。動脈硬化の改善につとめて食べたいものですが、食べすぎには気をつけましょう。

魚の臭みが気になる時の料理法

牛乳に浸す、生姜や生姜の絞り汁を使う、酒を使う、ハーブや香辛料をうまく利用するなど色々と工夫をしましょう。

