



食育の日だより



○今月のテーマ「地魚を使った料理を食べよう！」

○毎月17日は「地魚の日」です!!

蒲郡市は新鮮で美味しい海の幸が、目と鼻の先で水揚げされており、とにかく豊富。なかでもニギスやメヒカリ、アカザエビといった地元特産の魚介を使った料理は、他の地域ではなかなか味わえない蒲郡ならではの魅力です。

蒲郡の魚を「“がまごおりのまちじゅう”が一体となって味わってほしい」という思いから、2019年2月17日に「蒲郡商工会議所青年部・がまごおり地魚普及実行委員会」等が発起人となり、『地[2]魚イナ[17]』の語呂合わせから、毎月17日を『地魚の日』と制定し、地魚の普及活動を推進しています。

また深海魚を使った料理は蒲郡の家庭でもよく作られていますが、蒲郡市内のお店でも深海魚を使った料理を食べることができます。今回は深海魚の魅力を知らってもらうために、簡単に作れる料理をご紹介します。

ホームページには「キッチンGAMA“魚レシピ集”」を紹介。ぜひ、参考にしてみてください。

<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/sakanarecipe.html>

○今月のレシピ「これぞ蒲郡で王道の“白身魚フライ!”」

ニギスのフライ

【材料】

ニギス※	4匹
塩・コショウ	少々
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ニギスは開いて塩コショウをしておく。
- ② ①に衣付けする。薄力粉、とき卵、パン粉の順につける。
- ③ 170℃の油でキツネ色に揚げる。
- ④ 油を切ったら、皿に盛りつける。ソースを添える。



【おすすめソース】

らっきょうの
オーロラソース

<作り方>

刻んだらっきょう4コと
マヨネーズ、ケチャップ
各大さじ1を混ぜる。