



食育の日だより



○今月のテーマ「潮干狩りについて」

今年も、潮干狩りが2月下旬から市内の漁場で解禁されています。蒲郡市には、潮干狩り場が7カ所あり、竹島を間近に採取できる竹島海岸や、石・岩などがなく小さいお子様連れでも安全に楽しめる形原海岸（春日浦海岸）など、様々な漁場があります。

あさはカルシウムやカリウムなどのミネラルを多く含み、タンパク質も豊富で食べることで血中コレステロール・中性脂肪の減少、免疫アップの効果が期待できます。

季節が変わり始め、気温の変化に体調を崩さないようにあさを食べて健康な体で春を迎えましょう。

○今月の食育レシピ「アクアパッツァ」

★材料（4人分）

・メインの白身魚	1匹
・アサリ	150g
・マッシュルーム	50g
・エリンギ	50g
・ミニトマト	8個
・アスパラガス	50g
・にんにく	1片
・オリーブオイル	大さじ1
・白ワイン	大さじ2
・水	100ml
・塩コショウ	少々

★作り方

- ①魚は内臓を取り出し塩をふって5分ほどおく。ペーパータオルで水分を拭き取っておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは洗ってヘタを取る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。アスパラガスは固い部分を除き、5cm長さに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルと①を入れて中火にかける。途中で裏返し、両面を焼く。
- ④弱火にしてニンニクを加える。香りが立ってきたらアサリ、きのこ類、白ワイン、水を加え、中火にする。
- ⑤ふつふつとしてきたら蓋をして弱火で5分ほど蒸す。途中でミニトマト、アスパラガスを加え、塩コショウで味を調える。



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：農林水産課