



# 食育の日だより



## ○今月のテーマ「たべたくん&ぴか丸くん紹介」

### たべたくん

蒲郡市食育推進計画のマスコットキャラクターです。

みかんの形をした男の子で、性格は朝ごはんを食べて元気いっぱい、心優しい子です。趣味はみかん狩りで梅干しがのったごはんが好きです。



### ぴか丸くん

ぴか丸くんは蒲郡で水揚げされている「蒲郡メヒカリ」をモチーフにしたキャラクターで、メヒカリの特徴である大きく緑色の光る眼がチャームポイントです。

蒲郡メヒカリは正式名称をアオメエソと言います。冬から春にかけて脂がのり、唐揚げや塩焼きなどにするとおいしいです。



## ○今月の食育レシピ「メヒカリの甘酢あんかけ」

### ★材料（2人分）

- ・メヒカリ 10匹
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適宜
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんじん 中 1/10本
- ・ピーマン 1/2個
- ・しいたけ 2枚
- ・油 大さじ 1/2
- （調味料として）
- ・ケチャップ 大さじ 1.5
- ・酢 大さじ 1.5
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・片栗粉 小さじ 1
- ・水 50ml

### ★作り方

- ①メヒカリは下処理をする。（頭、内臓、ウロコを取り除く。）キッチンペーパーで水気をとる。
- ②メヒカリに片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。きつね色になったら油をきって皿にのせる。
- ③玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらピーマン、しいたけを加える。全体に火が通ったら調味料を一度に加える。煮立ってきたら弱火にしてとろみがつくまで煮る（1～2分ほど）。
- ⑤できた甘酢あんをメヒカリにかける。



★ほかにもたくさんレシピを公開中！🔗「キッチンGAMA」