



今月の おかず シリーズ⑨

ブリをおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

寒ブリと呼ばれるように、ブリの旬は12月から2月です。青魚の中でも、非常に栄養面で優れた魚の一つで、たんぱく質が多く、脂ものっており、ビタミンやミネラルもバランス良く含んでいます。

また、成長するにつれて名前が変わるので出世魚と呼ばれ、縁起物として祝い事には必需品です。

ブリの注目成分

DHA・EPA	脳の活性化、記憶能力の向上、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールや中性脂肪を低下させる働き、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。
タウリン	血合い部分に多く含まれ、悪玉コレステロールを低下させる効果があります。
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けるとともに、骨の形成を促す働きがあります。
ビタミンE	強い抗酸化パワーがあり、細胞の老化を防ぎます。

DHAやEPAは酸化されやすいのが難点ですが、ブリは抗酸化作用のあるビタミンEも一緒に含んでいるため、効率よくDHAやEPAを吸収することができます。

今月のメニュー ブリの粕汁



◆材料(2人分)◆

ブリ(切り身)	1切れ
塩	少々
A	
油揚げ	1/4枚
大根	30g
人参	30g
里芋(小)	2個
板こんにゃく	1/8枚
B	
出し汁	400ml
酒	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4
酒粕	50g
薄口しょうゆ	小さじ1

◆作り方◆

- 下準備
- ・ブリは両面に塩をして10分おいて、水気をふきとって4つに切る。
 - ・油揚げは熱湯をかけ、細切りにする。
 - ・大根、人参は皮をむき、短冊切りにする。
 - ・里芋は皮をむき、3~4等分する。
 - ・板こんにゃくは熱湯に通し、厚みを半分 に切って大根に合わせて切る。
 - ・酒粕は小さくちぎっておく。
- ①鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったらブリ、Aを加える。再び煮立ったらアクを取りながら火を少し弱め大根がしんなりするまで煮る。
 - ②酒粕を加え、煮溶かす。薄口しょうゆで味をととのえ、お好みで一味唐辛子をふいても良い。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

おふじの坂⑧

神明さまのおやしるを、ぐるっとまわってみたが、白い着物のおばさは、見つからなかった。

「定吉ィ！おまえ、おふじさ、見なかったか！」

「あの、白い着物のかー。」

定吉も、あたりを見まわしてから、木曾川のつつみへ出ていって見たが、おふじさを見つけることはできなかった。

「おふじさというのは、へんな人じゃなあ。」あとをおってきた源太に、定吉はボソツといった。

「うん…。おれ、思うやけどなあ。おふじさは、ひよっとしたら、手力の神さまの、おつかいじゃなかるうかのう。」

「おれも、そうじゃないかと思っと思ったんじゃ。あれは、手力の神さまが、女の人の姿をして、おれんたを助けにきてくだ

れたんじゃぞ。ひよっとするとー。」

雨は、つぎの日もふり続いた。田んぼには、たっぷりと水がたまった。

稲も、畑のイモも、そして道の草も、腹いっぱい水をのんで、生きかえっていた。

その年、円城寺には大水もなく、秋のみのりをむかえた。

村の衆は、「富士神社」をつくって、おふじさをおまつりした。

それからのちも、日でりで困ると、手力さまにお参りして、おふだを受けておいのりするならわしになった。

青竹のバショウのおどりは、円城寺村の雨ごいおどりとしてさかんになっていた。

富士神社があるていぼうの坂を、「おふじの坂」と、今も呼んでいる。

(おわり)



富士神社