

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。

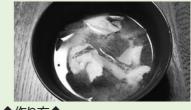
また、成長するにつれて名前が変わるので出世 魚と呼ばれ、縁起物として祝い事には必需品です。

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 少々 1/4枚 30g 大根 人参 30g 里芋(小) └ 板こんにゃく 1/8枚 - 出し汁 400ml

薄口しょうゆ

小さじ1/4 50g

小さじ1

- 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。
- 大さじ1·1/2 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っても

【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

神明さまのおやしろを、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 曽川のつつみへ出ていってみたが、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、定言はボソッ といった。

「うん…。おれ、思うやけどなあ。おふ じさは、ひょっとしたら、手力の神さ まの、おつかいじゃなかろうかのう。」 「おれも、そうじゃないかと思っとったん 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。ひょっとすると—。| 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、 腹いっぱいに水をのんで、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 った。

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)



冨士神社