



# かみす食育だより 令和7年1月号(109号)

※ 肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事 ※



©Kamisu city

あけましておめでとうございます。昨年は食品の価格高騰に驚く一年でした。フードロスを減らし、旬の食材や価格の安定した食品を使うなど、工夫をしながら料理ができると良いですね。今年も1日3食、栄養バランスの整った食事を心がけて元気に過ごしましょう！

## 季節のおはなし おせち料理

おせち料理とは、節日(節句)に作られる料理のことです。節日のうち最も重要なのが正月であることから、現在では正月料理を指すようになりました。もともとは、神様へのお供え物とされています。後から家族でいただくことで、神様と食事を共にしたことになり、福を招き災いを打ち払う意味があるようです。

詰められる料理は語呂合わせなどで縁起を担ぐものが多くなっています。

**黒豆** :「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願う

**数の子** :ニシンの卵で、数が多いことから子宝と子孫繁栄

**ブリ** :出世魚であることから出世祈願



## 旬の魚 ブリ



ブリは成長に伴い呼び名が変わる「出世魚」です。関東では、ワカシ(20cm) → イナダ(40cm) → ワラサ(60cm) → ブリ。関西では、ツバス(20cm) → ハマチ(40cm) → メジロ(60cm) → ブリ などと呼ばれます。※大きさは目安です。

生息域が日本近海に限られるため、日本ならではの美味しい魚です。養殖も盛んなため、1年を通して出回りますが、旬の12~2月頃は天然ブリがスーパーでも手に入りやすくなります。天然ものは身が引き締まりさらっとした脂が特徴です。年末年始に欠かせない「年取り魚」とも言われているので、ぜひこの時期の料理に取り入れてみてください。

## ブリの香草パン粉焼き



1人分あたり エネルギー 270kcal 食塩相当量 0.9g

ブリは和風以外の味つけとも相性が良い魚です。今回は減塩のお助けアイテムであるハーブや柑橘類を使用した料理を紹介します！

### 【材料(4人分)】

ブリ	4切れ(約 280g)	ローズマリー	約1g	塩	ブリの重量の1%
生パン粉	約40g	パセリ	約 0.5g	こしょう	少々
卵	1個	ニンニク	1片	油	大さじ2
小麦粉	大さじ1			レモン	

### 【作り方】

- ① ブリは5cm程度の大きさに切り塩をふる。水気が出てきたらペーパーでふきとり、こしょうをふる。
- ② 生パン粉に、ローズマリー、パセリ、みじん切りにしたニンニクを加え混ぜ合わせる。(焦げ予防のためローズマリーはできるだけ生を使用し、キッチンばさみで細かく切る)
- ③ ①に小麦粉をまぶして卵をからめ、②をまぶしつける。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、③を入れて蓋をせず片面約3~4分ずつ焼く。中まで火が通ったら、器に盛り付けて完成。お好みでレモンを絞る。