



## 揚げ魚のごまみそかけ

(材料 4人分)		
鯛 切り身	160g (40g を 4 切れ)	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	赤みそ	大さじ 1
	三温糖	大さじ 1 と 1/3
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 2/3
	濃口しょう油	小さじ 1/6
	ごま 水	大さじ 1

## 作り方

- ① 鯛に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に A を入れて火にかけ、ごまみそを作る。
- ④ ②に③をかけて出来上がり。

栄養価 (1人分)	
エネルギー	164kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	9.9g
カルシウム	39mg
塩分	0.8g



タイレッドからの声  
鯛は、お祝い事に  
欠かせない!!  
めでたいときに  
食べてくれ!



## 使用している愛南産の農水産物「マダイ」

愛南町での養殖マダイの数は、1,200万尾ともいわれ、数だけでみると東京都の人口に匹敵します。愛南町が誇るおいしいマダイは、全国各地に送られています。

## 編集後記

「愛南町の心美しい子供たちは地域の宝である」。3月初旬に開催された防災教育の会議で、愛媛大学防災情報研究センター長である矢田部龍一教授がそのようにおっしゃいました。防災教育を受けた子供たちは、災害発生時に高齢者や下級生に手を差し伸べることは当たり前のことだと考えているそうです。

私も防災訓練取材した際に、子供たちが高齢者や障害を持った方の目線で考え、避難ルートの見直しを行うなど、人を思いやる心や地域愛を感じる事が何度もありました。子供たちの

美しい心は、家庭を含め、彼らを支える地域の大きな愛情があってこそだと思います。

この広報誌が皆様のお手元に届く頃には、本町の桜が美しく咲き誇っていると思います。毎年この季節に、子供たちの多くは進学や就職で巣立っていきます。本町を離れても、豊かな自然に恵まれたこの地で、家族や地域の方々の温かい愛情によって培われた美しい心をいつまでも忘れないでほしいと思います。