

地産地消レシピ ⑪ 「小女子と枝豆の混ぜごはん」



[塩分 2.0 g / エネルギー 330 kcal]

【材料：2人分】

| | |
|-------------|------|
| ご飯 | 300g |
| 小女子の佃煮 | 30g |
| 生椎茸 | 2枚 |
| にんじん | 10g |
| 水 | 50ml |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ2 |
| 梅干し (小) | 2コ |
| 枝豆 (冷凍) | 40g |
| 焼き海苔 | 少々 |

佃煮ではなく乾燥小女子を使う場合は、めんつゆの量を増やしてください。

【作り方】

- 1 生椎茸は薄切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- 2 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- 3 枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- 4 小鍋に佃煮、生椎茸、にんじん、水、めんつゆを入れ、中火で汁がなくなるまで煮る。
- 5 炊き立てのご飯に4、梅干し、枝豆を混ぜる。
- 6 器に盛り付け、細く切った焼き海苔をのせる。

今月の素材



小女子

小女子(こおなご)とは「いかなご」の別名で、羽幌では6月頃に天売と焼尻で水揚げされます。

以前と比べると漁獲量は減っているようですが、とれたての小女子を大きな釜で茹でた「釜揚げ」は生姜醤油をかけるととてもおいしいです。釜揚げは天売焼尻に行かないとなかなか食べられませんが、乾燥したものや佃煮は手に入りやすいと思います。

小女子のような小魚は栄養素ではカルシウムを多く含みます。小魚に含まれるカルシウムは牛乳やヨーグルトなどの乳製品に比べると吸収率は低いですが、骨粗しょう症予防のために必要なカルシウムをとるためには牛乳・乳製品だけでなく、小女子などの小魚も適度にとることが大切です。

今回の料理は小女子の佃煮を使った梅風味の混ぜごはんです。カルシウムをたくさん取りたい人は白ごまや細かく切ったチーズを混ぜてもおいしいと思います。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)