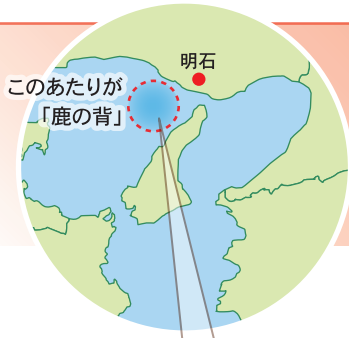


# おすすめの一品

## 食材紀行

兵庫県 明石市 あなご



明石の沿岸漁業は、明石海峡の周辺と大阪湾、並びに播磨灘に横たわる「鹿の瀬」が主な漁場。有名な「明石鯛」「明石だこ」のほか、アナゴ、スズキ、ヒラメ、カレイ、イカナゴ、イワシなども漁獲されます。



兵庫県人にはウナギよりも愛されていると言われるあなご。焼きあなごは、1905年に高砂市の老舗商店が始めたと考えられています。

社会福祉法人 三幸福社会  
老人保健施設  
清華苑養力センター  
管理栄養士 内匠 好美さま



### あなごちらし

青じそは熱いご飯に入れると色が変わるので必ず冷めてから入れます。焼きあなごは塩けがあるので薄口しょうゆと砂糖でサッと煮るのがポイント。作り方はシンプルですが焼きあなごの香ばしい香りとうまみが楽しめるちらし寿司です。



タコやタイだけじゃない！  
播磨灘の豊かな環境が育んだおいしいあなご！  
兵庫県明石市は、瀬戸内海東部に位置する海域である播磨灘に東西16kmにわたって面しており、豊かな漁場で古くから漁業が行われてきました。そんな「海のまち」で長年愛され続けている食べ物の一つが「焼きあなご」。原材料であるあなごは、国内でも有数の水揚げ高を誇る播磨灘で漁獲されています。この海域で育つあなごは、身がやわらかく脂がのっけていておいしいと評判で、タコやタイと並んで明石を代表する水産物です。  
年間を通して目にするあなごですが、実は旬の時期が夏（6月～9月頃）と冬（10月～12月頃）の2つあり、季節によって異なる味わいが楽しめるのも魅力。そして地元では、祭り時やお祝い時などさまざまな行事に欠かせません。  
当施設では旬の食材を使用し、素材を活かした調理を心がけており、利用者さまには大変喜ばれています。あなごもその中の一つ。たんぱく質やカリウム、ビタミンA、脂質、カルシウムなど栄養素が豊富に含まれており、いいこと尽くしの食材だと感じています。

#### 材料・分量(1人分)

- 米 ————— 60g
- 昆布 ————— 0.3g
- 水 ————— 適量
- 合わせ酢 ——— 10g
- 砂糖 ————— 4g
- 塩 ————— 1g
- 青じそ ————— 1.5枚
- 炒りごま ——— 1g
- 焼きあなご ——— 40g
- 薄口しょうゆ — 1g
- 砂糖 ————— 0.5g
- 刻みのり ——— 0.5g
- 甘酢漬しょうが — 4g

#### 作り方

- ① 青じそはせん切り、焼きあなごは一口大のそぎ切りにする。ごまを炒る。
- ② ご飯に昆布をのせて少しかため(1.3倍の水分量)に炊く。
- ③ 焼きあなごを薄口しょうゆと砂糖でサッと煮る。
- ④ 合わせ酢を煮立たせ、ご飯が炊きあがったら熱いうちに混ぜて、うちわであおぎよく冷ます。
- ⑤ 酢飯が冷めてから青じそと炒りごまを混ぜる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、③のあなごを散らし、刻みのりをかける。甘酢漬しょうがを添える。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	316kcal	11.3g	6.1g	52.5g	1.4g



#### 献立例

- あなごちらし ● 里芋としる菜の味噌汁
- 野菜の炊き合わせ ● いちご&バナナ
- ソフトフルーツ

## わたしが選んだ明石のイチオシ!



### 魚の棚商店街

地元では「うおんな」と呼ばれており、400年の歴史を誇る商店街。明石特産の海の幸や練り製品、海産物の乾物などを扱う商店を中心に100を超えるお店がずらりと並んでいます。まさに食材の宝庫です。



### 明石焼(玉子焼)

「明石焼」はふわふわの生地の中に明石の名産物であるたこが入った明石の郷土料理です。たこ焼きのようにソースで食べるのではなく、かつおや昆布のだし汁につけて食べるのが基本。お値段もお手頃なので、幼児から高齢者まで幅広い年代の方に人気です。