

## 伊豫國「あじの郷(くに)」 今月の旬【サヨリ】



脂肪の少ない淡白な高級魚ですので、あまり手をかけずに召し上がるのが身上。軽く塩を振ってしばらくおくと、塩とアミノ酸の相乗効果でうま味が増してきます。

■旬 3~5月

# 3月の 旬

今月は、タヤケビチ市下灘漁協女性部の方がつくる、旬の魚を使った「サヨリと小鯛のカルパッチョ」を紹介します。

タヤケビチ市(下灘運動公園内)は、地元で獲れた鮮魚やじゃこ天などを販売しています。(営業日:毎週土・日曜日)

### サヨリと小鯛のカルパッチョ



#### 料理レシピ

##### ■材料(4人分)

・サヨリ	4匹
・小鯛	2匹
・たまねぎ	1個
・にんじん	1本
(ドレッシング)	
・オリーブオイル	大さじ2
・お酢	大さじ2
・さとう	小さじ2
・塩	小さじ1/2

##### ■作り方

- ①サヨリと小鯛をあろして、塩・コショウを振り、約30分あいておく。
- ②たまねぎとにんじんを薄くスライスし、たまねぎは5分ほど水にさらす。
- ③ ①・②をお皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

- ④彩りに旬の野菜を添え、ゆで卵を細かく刻んだものを振りかけてできあがり。

伊予市の旬の食材や特産品を使ったレシピを「広報いよし」に掲載してみませんか?

掲載希望の方は、総務課広報広聴担当(☎ 982-1111、内線650)へ。

#### 広 告

### 住んでて 良かった。 伊予市在住者限定プラン



上記プランは、本人を含む4名さままでご利用出来ます。土曜日・祝前日は2,100円増し、夏期1,050円増し(7/20~8/20)  
ゴールデンウィーク、お盆、年末年始は除く。ご利用の際は、伊予市在住を証明できるものをお持ちください。

詳しい  
お問い合わせは



TEL:967-1666

#### 広 告

### 無料体験レッスン受付中!!

英語を味方に!

国際社会に夢をもって羽ばたける実用英語

外国人教師 幼児・小学低学年・小学高学年・一般クラス  
+  
日本人教師

テスト・入試に勝てる学校英語

- 小学生
- 中学生
- 高校生
- 英検対策
- 家庭教師型レッスン



お気軽にお問い合わせください。

TEL.(089)982-8222

グレース・インター・ナショナル・スクール

伊予市瀬町26 AONO瀬町キャッスル2F(横浜駅前)