

# 伊豫國「あじの郷(くに)」 今月の旬【サヨリ】



脂肪の少ない淡泊な高級魚ですので、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

# みんなの 旬

今月は、タヤけびちびち市の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。

タヤけびちびち市(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サヨリと小鯛をおろして、塩・コショウを振り、約30分おいておく。
- 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。
- ③①・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

住んで良かった。伊予市在住者限定プラン

ご利用のお客さまに伊予市の風景画をプレゼント!

長生きを祝おう

### 長寿祝いプラン

還暦・古希・喜寿・米寿等

料金 **7,000円** (税込) 1泊2食付

通常料金の**30%OFF**

楽しい記念日に

### 誕生日割引プラン

料金 **8,000円** (税込) 1泊2食付

通常料金の**20%OFF**

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。

花の森ホテル 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

Let's study English together!

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  
伊予市灘町26 AONO灘町キャッスル2F(橋医院前)

G. I. S  
GRACE  
International School

編集・発行 伊予市総務部総務課  
印刷 明星印刷工業(株)

問い合わせ 伊予市総務部総務課広報広聴担当  
☎089-1982-1111