

ヘルスメイト コーナー

対馬市食生活改善推進協議会 巖原支部

【問い合わせ】
福祉保健部南福祉保健センター 0920(52)4888



魚の三枚おろしに挑戦！

5月22日（土）巖原中学校1年生の親子レクリエーションが開催され、生徒20名、保護者23名、教職員2名の参加がありました。

対馬水産業普及指導センターのご協力のもと、対馬地区漁業士会の松原さんに指導していただきながらアジの三枚おろしに挑戦しました。

松原さんの手際のよい魚さばきに参加者からは大きな拍手が...、次は自分達の番です。初めての生徒が多く、戸惑いながらも夢中になって魚と格闘していました。今回実習した中から、“アジの野菜巻きフライ”を紹介します。レモンでさっぱりといただきました。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



アジの野菜巻きフライ

材料（4人分）

アジ.....240g(4匹)	卵.....1個
人参.....40g	パン粉.....適量
アスパラガス.....40g	揚げ油.....適量
プロセスチーズ...30g	<付け合わせ>
大葉.....8枚	レタス.....4枚
塩・こしょう.....少々	トマト.....1個
小麦粉.....適量	レモン.....1/2個

作り方

アジを3枚におろし、水気をふきとり塩・こしょうする。
人参とアスパラガスを魚の幅に合わせて切り、茹でておく。チーズも魚の幅に合わせて切っておく。
魚の皮を下にして、大葉、チーズ、人参、アスパラガスのをせくるっと巻いて、つまようじでとめる。
に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。
皿に を盛り付け、付け合わせの野菜を添える。

1人分栄養価

エネルギー...321kcal たんぱく質...17.5g カルシウム...87mg 食塩相当量...0.7g

平成23年度に対馬市内の小学校で使用する教科書が決定しましたのでお知らせします。

平成23年度使用小学校教科用図書採択結果一覧

教科	教科書名	発行者名	教科	教科書名	発行者名
国語	新しい国語	東京書籍株式会社	理科	たのしい理科	大日本図書株式会社
書写	新しい書写	東京書籍株式会社	生活	あたらしい せいかつ	東京書籍株式会社
社会	新しい社会	東京書籍株式会社	音楽	小学生の音楽	株式会社教育芸術社
地図	楽しく学ぶ小学生の 地図帳 4・5・6年 最新版	株式会社 帝国書院	図工	図画工作	日本文教出版株式会社
			家庭	小学校 わたしたちの家庭科	開隆堂出版株式会社
算数	新しい算数	東京書籍株式会社	保健	新しい保健	東京書籍株式会社

対馬市教育委員会

わがまち再発見!!

シリーズ 文化財の紹介

対馬市教育委員会 文化財課

0920(54)2341

いりやき料理

について

敵原の県立対馬歴史民俗資料館に「いりやきなべ」が展示されています。

形はつばの広い帽子をひっくり返した姿にそっくりな鉄鍋で、収納箱の蓋の裏にいりやきなべ、文政11年(1828年)と墨で書かれています。この江戸時代のいりやきなべから作られるいりやき料理は、現在私たちが食べているいりやき料理と同じなのでしょう。

いりやきは古い言葉で、平安時代末期(12世紀)に成立したと見られている説話集「今昔物語」に「煎り焼き」として出てきます。「・・・雉をたべるにはどんな調理がいいだろうか。やはり煎り焼きが一番だ。・・」という内容です。(本編は出家する人の話です。)ではどんな料理かというと、注釈によれば「魚や鳥獣の肉を鍋などで熱し、たれをかけて焦がす料理」とあります。「たれ」がどんな物かわ

かりませんが「醤油に近いもの」の一種ではないかと考えられます。しかし他の説話集には「・・・鹿八煎物ニテモ甘シ、焼物ニテモ美キ奴ソカシ」として煎ると焼くを別の調理法として書いていますので、煎ると焼くが一体化した料理のことを「煎り焼き」として表現したと考えられます。

江戸時代(1850年代)、対馬藩士中川延了が書いた「楽郊紀聞」にいりやき料理と思われる一文があります。「・・・鹿を捕りましたので御馳走しましょう。・・・と鹿肉、七輪鍋など座へ運び出すと、油はあるか」というので「無し」と答えたなら「油がなかったら、鹿は食べられない。・・・著者はいりやき料理とは書いていませんが、おそらく江戸時代のいりやき料理に違いありません。県立対馬歴史民俗資料館に展示されているいりやきなべは肉を油で炒める鍋であったことがわかります。

では現在のいりやき料理のルーツはいずれの料理に求めるのか。いりやきなべはハレ(祝い事)の料理で、年に何度も食べていたわけではなく、またいりやきに使う調味料(醤油、砂糖)は貴重品でした。ハレの日には身近な食材として鶏または煮くずれのしなない新鮮な魚を主材として調味料を惜しみなく使い、いりやきは調理されました。鳥獣魚から出汁をとる料理方は明治以降、対馬全島に醤油、砂糖が行き渡る様になってから発展したと思われる。

中世以来、鳥獣魚を食べる料理の一つに煎り焼きがあり、江戸時代まで続いていたことは確かかなようです。近代になり調味料の多様さが更に具材の甘みを引き出し出汁をとるいりやき鍋に変化し、今日に名称が引き継がれてきたと思われます。



県立対馬歴史民俗資料館提供



つしま図書館情報

つしま図書館 0920(52)3900

- 9月のおはなし会はお休みします。10月のおはなし会は10月16日(土)です。
- 10月の休館日のお知らせ: 10月4日(月)、11日(月)、12日(火)、18日(月)、21日(第3木曜日)、25日(月)

《図書館の休館日のお知らせ!》

つしま図書館では、現在、本の電子化変更作業を行っている最中です。作業の為、11月15日(月)から11月30日(火)までの間休館いたします。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

今月のおすすめ新着本

児童書	『なぜ? どうして? かがくのお話 1年生~6年生』 渡辺 利江 / 著 「あくびはどうして出るの?」「ウサギの耳はなぜながいの?」科学の不思議に答える話を、テーマごとに収録。野口英世、エジソンの伝記なども掲載。	『ぼくのいえにけがはえて』 川北 亮司 / 著 目がさめると、屋根の上で、たくさんの毛が風にゆれていました。かけつけた床屋さんはぼくの家のおかしな「散髪」大戦! とびっきりの痛快ユーモア絵本。	『こども武士道』 高橋 和の助 / 著 武士はどうやって自分の行動を決めているのか。楽しく武士道を学ぶ、新渡戸稲造の「武士道」をこども向けにわかりやすくまとめた本。
	『日本で一番わかりやすい 人相診断の本』 性格・運勢・相性は、すべて顔に書いてある! 顔の形・目・眉・鼻・口・耳の5つのパーツ、額・ほお骨・あごなどの7つのエリアで、人生・運気をみる人相診断の本。	『乙女の密告』 赤染 晶子 / 著 【芥川賞 第143回】京都の大学で「アンネの日記」を教材にドイツ語を学ぶ乙女たち。日本式の努力と根性を愛するパツハマン教授のもと、スピーチコンテストに向け励んでいる。『新潮』掲載を書籍化。	『くじけないで』 柴田 トヨ / 著 「人生、いつだってこれから」98歳の詩人、トヨさんがつむぎ出すみずみずしい言葉の数々。平成15年から平成22年までの作品を集めた処女詩集。