

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

パスタソースにも使える！ カンパチのトマト煮

本県は、養殖カンパチの生産量が日本一。味・品質ともに評価が高く、身近な食材です。

今回は、旬を迎えた秋のカンパチを使ったトマト煮を紹介します。そのままおかずにしたり、パスタを加えたりと、アレンジも楽しめる一品です。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん

■材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| カンパチ(刺し身用柵).....1柵 | 〇オリーブオイル.....小さじ1 |
| 塩.....少々 | ②鷹の爪.....少々 |
| 玉ネギ.....1/2個 | トマト缶.....400g |
| ニンニク.....1片 | コンソメ.....小さじ1 |
| ①ジャガイモ.....1/2個 | ③みりん.....小さじ1 |
| ④ニンジン.....1/2本 | 砂糖.....小さじ1/2 |
| | 黒こしょう.....少々 |

■作り方

- カンパチの両面に塩を振って10分ほど置く
- ①はキッチンペーパーで水分を拭き取り、3～4cm幅に切る
- 玉ネギは5mm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする
- 皮をむいて小さめの乱切りにした④を、耐熱皿に入れ軽くラップをかぶせ、500Wの電子レンジで2～3分温める
- フライパンにニンニクと②を入れて、香りが出るまで弱火で熱する
- ⑤に②を入れ、中火で表面に焼き色を付け、玉ネギと④を入れて1分炒める
- ⑥に③を入れてなじませ、ふたをして様子を見ながら弱火で10分煮る
- ⑦を皿に盛り付け、黒こしょうをかける

カンパチは表面を先に焼いて、うまみをコーティングしましょう！



(1人分の栄養成分：エネルギー342kcal、食塩相当量1.7g)



カンパチ

主な産地は桜島。中性脂肪やコレステロールを低下させる作用があるDHAやEPAが多く含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。



調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」などで公開しています



フェイスブック
「鹿児島市広報課」



インスタグラム
「カゴシマファン」

TOTO超節水ピュアレストQR

「温水洗浄便座付き」標準工事費・処分費込み
10セット限定8万4700円(税込)で販売!

九州水道修理サービスから「市民のひろば」をご覧の皆さまにお知らせです。最新のTOTO超節水トイレ「ピュアレストQR」が、今月「温水洗浄便座」も付いて税込み価格8万4700円で購入できます。しかも標準工事費・処分費まで込みの10セット限定キャンペーンです。さらに5年間の施工保証付きでアフターケアも万全。出張から点検や見積もりは一切無料で県内全域(一部離島を除く)を年中無休で対応。エコなトイレへお得にリフォームできるこのチャンスをお見逃しなく!

株式会社 九州水道修理サービス
九州水道修理サービス 検索 簡単アクセス
鹿児島支社 | 鹿児島県鹿児島市石谷町668-4

限定 10セット

0120-48-8919

白内障電話相談

白内障・硝子体・緑内障でお悩みの方、お気軽にお電話ください。

緑内障特診外来実施しています
(特別診療外来は月に2日、金・土の連日で行ないます)

※入院設備を備えています
(当院は白内障手術等必要に応じて入院可能です)

医療法人 陽山会

井後眼科

〒892-0816 鹿児島市山下町7番10号 Tel.099-227-3000
○かごしま文化ゾーン近く(朝日通電停から徒歩3分) 駐車場あり・小松帯刀屋敷址です
(山下町7番、8番、9番の西、10番の南西2372坪が屋敷址)

白内障・硝子体・緑内障相談ダイヤル
☎ 099-239-5000

離島専用フリーダイヤル
☎ 0800-200-1514

※離島の固定電話・公共電話からのみ通話可能となります

ホームページ
http://www.igoganka.or.jp