



旬の食べ物を食べて、地産地消をしよう

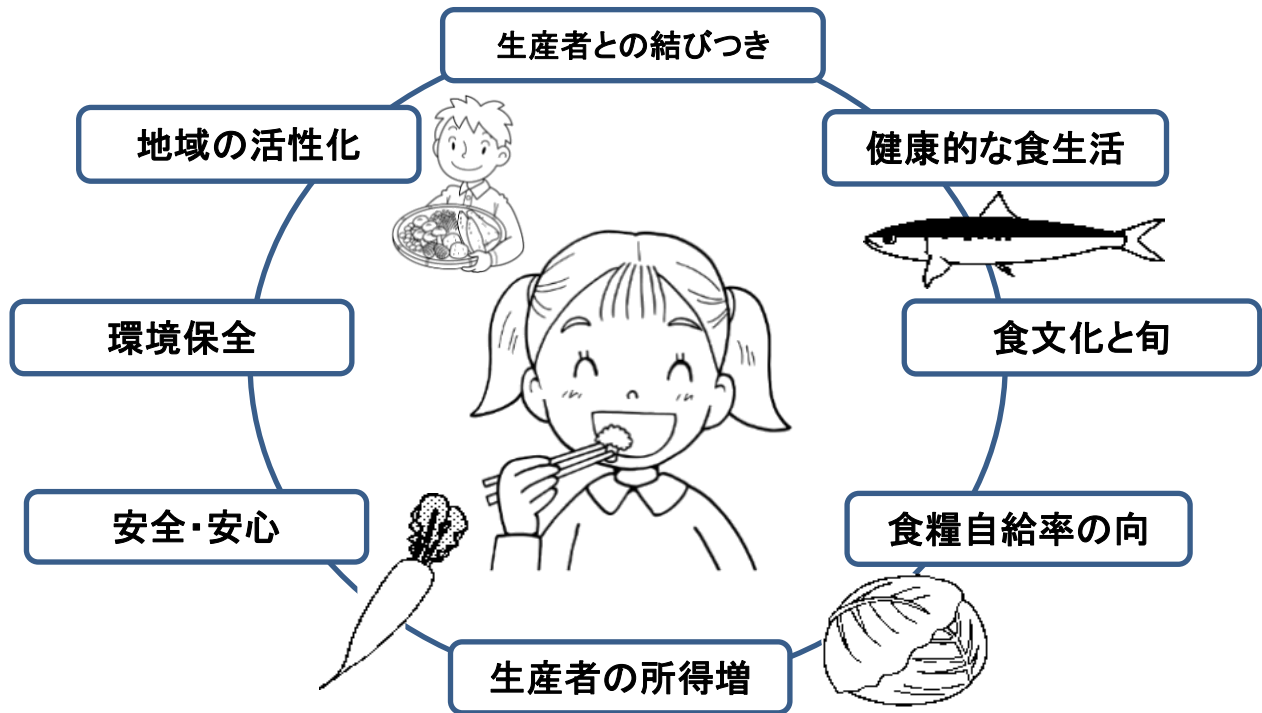
～地産地消とは・・・地元で生産されたものを、地元で消費すること～

買い手のメリット

- ・新鮮でおいしい食材をすぐ買うことができる
- ・生産者の情報や、食材の特徴を知ることができる
- ・本来の旬を知ることができる
- ・生産者から美味しい食べ方を聞くことができる

売り手（生産者）のメリット

- ・新鮮な食材を提供できる
- ・産直販売などができることで、規格外品も販売でき、捨てるものが減る
- ・流通コストが安くなり、所得の向上へつながる



デメリット（実はあまり良くないところ）

- ・安定供給が難しい
- ・ひとつの地域で全ての作物をまかなえない
- ・規模が小さいとコストが上がる

適地適作が理想（無理をしない育てかた）

適地適作とは、土地が持つ風土に合った食物を自然に育てるという考えかた。無理がないので、エネルギー消費（お金、人、モノ）が少なくできる。

作ってみよう♪おすすめCOOKING

<ブリのコロコロ衣揚げジンジャーソース>

(材料・4人分)	
ブリ	160g
マヨネーズ	大さじ1
澱粉	大さじ5と1/3
水	大さじ2
【たれ】	
ごま油	小さじ1
玉葱	1/2個
にんにく	1かけ
しょうが	1/2かけ
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
食酢	小さじ1/2

(作り方)

- ①マヨネーズ(又はマヨネーズ風ドレッシング)、澱粉、水をよく混ぜ衣を作る。
- ②ブリは一口大に切り、①をつけて180℃の油揚げ4～5分揚げる。
- ③にんにく、しょうが、玉葱はみじん切りにしておく。
- ④鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうがを入れ火かけ香りが出るまで炒める。
- ⑤玉葱を入れ、良く炒める。
- ⑥⑤に醤油、酒、みりん、砂糖酢を入れひと煮に立ちさせる。
- ⑦たれをブリにかけて完成です。

※ブリにはあらかじめ分量外の酒をふっておき、衣をつける前にペーパーで軽くふきとってから揚げると、魚の臭みを抑えられます。

銚子商業高校海洋科の生徒が考えたレシピを元に、子どもでも食べやすいように、しょうがを少し減らして作りました。

もっとしょうがをきかせたい場合は、お好みで増やしても美味しく召し上げれます。

ブリだけではなく、他の魚や肉にかけても美味しいですよ！

☆にんにく、しょうがはチューブの物を使用する時は、にんにく2cm程度、しょうが1cm程度を目安にご使用下さい。

