

お手軽調理法で魚離れを防ごうと、松山市水産市場運営協議会(坂本卓会長)はこのほど、電子レンジ

で作る「簡単おさかなレシピ集」を作成した。千部発行し、市内の鮮魚店などで配布する。

松山市水産市場運営協が作成 レンジ利用 50品目



レシピ集を手元に活用を呼び掛ける坂本会長

簡単レシピ。魚離れ防げ

ワイドえひめ

WIDE EHIME

A5判256ページ、写真・魚店や管理栄養士のレシピは、調理に手間付きのフルカラー。鮮協力を得て考案したがかからないよう手順

を簡略化し、電子レンジを利用するのが特徴。

同市三津、公頭の市公設水産地方卸売市場で漁獲量の多いタイや、家庭で調理しやすいアジ、サバなど16種類を取り上げ、「タイのアラ炊き」「アジのさっぱり魚バーグ」など計50のレシピを掲載している。旬の時期や新鮮さの見分け方などの豆知識も載せた。

年4回開く三津の朝市などのイベントでも配るほか、ホームページ「瀬戸の小魚うまいもん.net」で公開する。協議会の坂本会長(66)は「魚をさばけない若い人でも、切り身を準備して、電子レンジを使えば簡単に調理できるので試してほしい」と話した。

(織田龍郎)