

# 毎月20日は魚の日!

## おいしく魚を食べましょう!

私たちの住む

香美町では、漁業に  
関わりのある人からなる  
ボランティアグループ



「とと漁隊」が、毎月20日を魚の日として、  
魚食をすすめる活動をしています。トモワ営業部の  
森くんもその1人。トモワの調味料と地元の魚を使って、  
キッチンめぐりで料理教室ができないか相談中。  
ぜひ土曜日のみなさんにもお越しいただき、  
スタッフだけではない、たくさんの  
笑顔が集まるキッチンにしていきたいです!!

### 小アジの南蛮漬け

#### 材料(2人分)

小アジ...6尾(300g)  
小麦粉...適宜  
揚げ油...適宜  
玉ねぎ...中1/4個  
赤唐辛子...1本  
べんり酢...1カップ



#### 作り方

- ①小アジは頭を落として、内臓を取り、水洗いをして水分を拭き取る。  
・玉ねぎは4ミリ幅に切る。  
・赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②小アジに小麦粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油で、  
カラッと揚げる。
- ③揚げたての小アジと、玉ねぎ、赤唐辛子を、2~3時間  
べんり酢に漬けておく。

## かえる島は 楽しみがい いっぱい!



かえる島は <sup>いぼろ</sup>今子浦海水浴場(香美町香住区)にあり、

その形がかえるに似ていることから  
かえる島と呼ばれるようになりました。



“かえる”にちなんで、今は“帰る”、“変える”、“買える”の  
いろんな“かえる”を叶えるため、多くの観光客が訪れています。

砂浜からかえる島までは千畳敷が広がり、  
夏になると石段遊びをするお子様もたくさん。



近いには海の家もあって安心です。

日本の夕陽百選に選ばれた  
今子の夕陽も間違いなし!



## 編集後記

今回紹介しました魚の日。  
なんと町の条例として  
定められているんです!  
ご先祖様が漁師をしていた  
私の家では、  
今でも週に3日は魚が夕食に。  
魚食系の私ですが、  
魚を初めて煮たにおしたの  
はつい先日のことです。  
これもある意味魚離れを  
象徴しているのでしょうか?  
これからは食べるだけでなく、  
魚料理にもチャレンジしてみます!!