

# しおがまっ子通信



第5号 平成30年7月  
 発行/塩竈市政課  
 〒985-8501 塩竈市旭町1-1  
 電話 022-355-5728  
 FAX 022-367-3124  
 対象小中学生 2,484人  
 小4:401人 小5:400人  
 小6:417人 中1:396人  
 中2:412人 中3:458人  
 (H30.6.30時点)

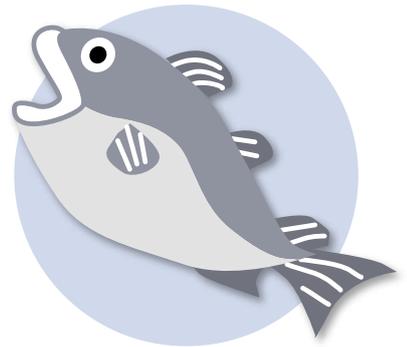
## しおがま ゆうめい 塩竈の有名なものって なあに? タラ 編

みなさんは鍋やホイル焼きなどでタラを食べたことがありますか。塩竈市では笹かまぼこなど魚肉練り製品、塩サケなどの塩蔵品、干物製品など数多くの水産加工品を生産しています。その中でも塩蔵タラは日本有数の生産量を誇っています。

## おいしくヘルシーなお魚

### とくちょう タラの特徴

- ・白身魚でさっぱりした味わい
- ・脂肪分がほとんどなく、高タンパク質でヘルシー。ダイエットやスポーツで体を鍛えたい人にオススメ。



## タラについて学び、おいしく変身させました!

塩竈市の水産業を学び、生産・加工される魚にふれる「おいしく“変身”親子でタラクッキングin塩竈市魚市場」が6月30日に開催され、市内小学校3～6年生とその保護者17組が参加しました。

宮城学院女子大学の皆さんにお手伝いいただいたクッキング教室では、6つのグループに分かれて、皆さん協力し合いながらタラをおいしい料理に変身させていました。



三小3年 佐藤桜夢さん親子

はじめての参加でしたが、とても楽しかったです。タラは骨がなく食べやすかったし、数多くの種類の料理があることが分かったので、これからたくさん食べていきたいです。



三小5年 高橋幸芽さん  
 三小3年 高橋咲永さん

タラを焼いたりきれいに盛り付けたりしておいしく作れました。タラそのものの味がおいしいですが、自分で作ると一段とおいしく感じました。



### カリカリタラの トマトソースかけ



#### ざいりょう 材料(4人分)

- タラのフライ  
 タラ……4切れ、小麦粉……大さじ1、卵……1個  
 パン粉……1カップ、揚げ油……適量
- トマトソース  
 トマト缶……200g、オリーブオイル……大さじ1  
 ニンニク……1欠片、食塩……小さじ1/2
- つけあわせ  
 ブロccoli……1/2株、パプリカ……1/2個

#### つく 作り方

- ①トマトソースを作る  
 ニンニクをみじん切りし、オリーブオイルで炒める。トマト缶と塩を加えて煮詰めて水分を飛ばす。
- ②タラを焼く  
 タラを小麦粉、溶き卵、パン粉の順番にまぶす。フライパンに1割ほど油を入れ、タラの両面をそれぞれ2分ほど揚げ焼きにする。
- ③付け合せの野菜を食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは塩ゆで、パプリカはレンジで加熱する。