

有森裕子さんの鉄分弁当



サワラとたまねぎのマリネ

材料(4人分)

サワラ 3切れ
たまねぎ 1/2個
パプリカ(赤・黄) 各1個
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
小麦粉 大さじ2
サラダ油 適量

マリネ液

酢 100cc
きび砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/2
輪切りとうがらし 少々
オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 サワラは一口大に切り、しょうゆ、塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす
- 2 たまねぎ、パプリカは5mm幅の薄切りにしておく
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1をからりと揚げる
- 4 マリネ液に2と3を入れてよく混ぜこみ味をなじませる。器に盛りつけて完成

監修/飯倉孝枝 取材・文/柳澤美帆 撮影/三村健二

サワラ

vol.5
岡山県

産卵のために春になると瀬戸内海にやってくる「春告げ魚」だが、秋から冬にかけてとれるサワラは脂がのっておいしいといわれる。岡山県は一大消費地でもあり、他県では焼くことの多いサワラを刺身でよく食べる。



母が作ったお弁当で足りない栄養をサポート

私は岡山県出身です。陸上競技を始めたのも岡山での高校時代からで、高校を卒業するまで地元で過ごしました。陸上の強豪校だったので、練習はとてもハード。もともと貧血だったこともありですが、陸上部に入ってからウエイトコントロールのために食事制限をし

たり、大量に汗をかくて鉄分が失われたりすることもあって、貧血にはかなり悩まされました。そこで母が鉄分をたっぷり摂れるように食材を選んだお弁当を作ってくれました。おかずには、鶏のレバーやひじきを煮たものが多かったかな。ほかにもよく覚えていいるのは、岡山の特産物でもあるサワラをマリネにしてお弁当に入れてあったことです。私は酸っぱいもの



有森裕子
Yuko Arimori

1992年のバルセロナオリンピック女子マラソンで銀メダル、アトランタオリンピックでは銅メダルと2大会連続でメダルを獲得。現在は国際オリンピック委員会で委員を務めるほか、NPO法人の理事を務めるなど幅広く活躍。

私のおもいで弁当

子どもたちに伝えたい郷土料理や懐かしいふるさとの食材を使ったお弁当を、著名人が、お弁当へのあふれる想いと共に紹介します。全国のふるさとの美味を、あなたもお弁当に入れてみませんか？

aff あふ
agriculture forestry fisheries
September 2018

平成30年9月3日発行(毎月1日発行)

今月の「手」
シェフパティシエ
岩村 周平さん

スイーツショップ
「たまごCOCCO」の厨房にて。

撮影/キッチンミノル



CONTENTS

02 連載 私の思い出弁当 [岡山県] vol.5

04 特集1 たまごのチカラ

14 特集2 こだわり☆たまご飯

18 全国の日本一を訪ねて vol.5

20 MAFF TOPICS

News

飼料用米で畜産物をブランド化
子どもたちが霞が関を体験
世界中の旅情報が一堂に
おいしいお肉が集合
なくそう食品のムダ

23 読者の声

今月のクイズ

Q

卵殻の主成分は何でしょう。

?

〇広報誌「aff(あふ)」について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

〇Webサイトのご案内

「aff」は農林水産省のWebサイトでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>



本誌に掲載した論文などで、意見にあたる部分は、それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。