

「平塚食べ CIAO!!」

ちゃ お

平塚の農家等による、平塚産農産物等 PR 番組

新鮮な魚を食べて、HAPPY な毎日になっちゃオ♪

Part4 放送 3/15-4/14

毎日 10:35~10:45

18:45~18:55

※一部番組は、予告なく変更する場合があります。

SCN 湘南チャンネルにて放送



第四回の放送は…「ひらつかタマ三郎漁港（平塚漁港）」からお届けします！

自然の海岸が多く残り、黒潮の流れを受ける外洋性の相模湾には四季折々1300種類余りの魚が確認されています。現在行われている漁業は、アジ、サバなどを対象とした定置網漁業やシラス船びき網漁業を中心に、刺し網などが行われ、毎日新鮮な魚が水揚げされています。料理は、平塚市漁業協同組合のお魚 PR 大使として活躍するフシッチェさんに教えていただきます♪



今回紹介する魚は・・・「サバ」

サバに含まれる DHA は、認知機能改善や生活習慣予防の効果があり、EPA には、血液サラサラ効果や血管を強くする効果、悪玉コレステロールや中性脂肪、善玉コレステロールの値を改善する効果があります。また、ビタミン B2 には、細胞再生、脂質エネルギー変換を助ける効果があります。

今回紹介するレシピの他、照り焼きやトマト煮、カレー南蛮漬などにして、食べるのもいいですね♪



当事業は、神奈川県湘南地域県政総合センター協賛の事業で、県が推進する「未病改善」の取組に同調し、地産地消による健康増進と農水産業の理解促進を目的としています。

事業主体：平塚市農水産課（協力：健康課）
協賛：神奈川県湘南地域県政総合センター
制作・放送：湘南ケーブルネットワーク

「平塚食べ CIAO!!」

ちゃ お

平塚の農家等による、平塚産農産物等 PR 番組

平塚の魚について・・・

山と海をつなぎ、山中湖を水源とする相模川は、富士山麓の栄養塩を相模湾にもたらし、それを糧に増殖するプランクトンが魚たちの食物連鎖を生み出しています。目の前の海で獲れた魚は、すぐに保冷、出荷されています。平塚で獲れた魚は、鮮度バツグン！で美味しいと多くの市民に愛されています。

平塚で獲れた魚は、こちらで購入が可能です！

- ・ 地どれ魚直売会（泳いだ魚に会え、活きた魚が買える直売会）



毎月第4金曜日 15:00 から開催！詳しくは、コチラ→

クーラーボックスを持っておでかけください

- ・ 鮮度保持をして持ち帰ることで、より良い状態で食べられます！
- ・ ビニール袋の削減！脱プラごみへの一歩に繋がります。
- ・ 袋からお魚が飛び出して、慌てることなくなくなります。

※魚種はその日次第！売り切れ次第終了！シケ・不漁中止！

- ・ あさつゆ広場

平塚市寺田縄 4 2 4 - 1 9:00 ~ 17:00

※漁獲され出荷できる時の限定！



今回紹介したレシピ 「サバのムニエル ローズマリーガーリック」

材料

- ・ サバ 2匹
- ・ ローズマリー 2本
- ・ ニンニク 2カケ
- ・ 塩、胡椒 少々
- ・ オリーブオイル 大匙1
- ・ レモン汁 大匙1
- ・ 小麦粉 適量

作り方

- ① サバは、頭と内臓を取り軽く洗い水気をとる。表面に切れ込みをいれて、塩・胡椒をする。
- ② スライスしたニンニクとローズマリーをお腹に入れ、オイル、レモン汁をかけ、ラップをして冷蔵庫で半日おく。
- ③ サバに小麦粉をはたき、フライパンにオイルを入れ、中火弱で蓋をして焼く。10分弱焼いたら裏返す。
- ④ 蓋をして5分ほど焼き、最後は蓋をとり、中火で焼く。

- ・ 作り方動画は「SCN 湘南ケーブルネットワーク youtube チャンネルへ!!」→

https://www.youtube.com/channel/UCxO9_p165cfOc1BCo66S_pQ



- ・ 「お魚料理を楽しむ会」は、不定期で開催しています！！詳しくは、こちらからお問い合わせください。

<https://www.jf-hiratsuka.org/enjoyfishdish>→



(問い合わせ)

平塚市産業振興部農水産課農業政策担当
電話：0463-35-8102