



皆さんこんにちは！

今月からは、この1か月間で皆さんにお伝えしたいと思ったことを、その時の写真とともにご紹介いたします。できるだけ季節感のあるお話ができればと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします！



先日、西大寺に釣りに行きました。釣りをするのは小学生ぶり、道具を準備する段階で手間取ってしまいました。僕が小さい頃は家族でキャンプに行ったときや友達と川へ遊びに行ったときによく釣りをしていたのですが、大きくなるにつれ残念ながらそれもなくなってしまいました。

今回釣りをした西大寺の永安橋は、昔家族がよくハゼ釣りに来ていたところで、僕の中で釣りといえばここ！というようなスポットでもあります。大きな川に糸を垂らしていると、釣ってみろと言わんばかりに魚が飛び跳ねます。中には30センチを超えるような大きな魚もいたので、絶対に釣り上げてやろうと意気込んでいたのですが、結果はハゼ2匹。右の写真のほとんどは姉が釣り上げたものになります。

釣果はあまり振るいませんでしたが、ゆったりと流れる時間の中でのんびり糸を垂らす時間は心身ともにリラックスでき、それだけで十分価値がありました。

お時間があり趣味を探されている方はもちろん、日々忙しくされている方にもとてもおすすめです。ただ、これからの時期は冷え込むので、しっかりと防寒をして臨んでくださいね！



↑最初に釣れた魚です！
←釣れた魚はから揚げにしていた
できました！美味しかったです！

今月のおすすめレシピ

<マグロ漬けフライ>

森安晴香

寿司や刺身として古くから日本人に愛されているマグロ。冷凍技術の発達に伴い、年間を通じて味わうことが出来るようになりましたが、国内流通量が最も多い品種であるメバチマグロの旬は秋～冬（10月～12月）となります。マグロは部位によって含まれる栄養素や効果が異なります。赤身には良質なタンパク質が豊富。筋肉や臓器、皮膚、髪などを正常に保ちます。トロの部分に含まれるのはDHAやEPA。血液中の善玉コレステロールを増やす一方、中性脂肪を減らし、血栓を溶かす働きがあります。動脈硬化や高血圧の予防が期待できます。



<材料 2人分>

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| マグロ（切り身） | 120g | ★醤油 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 | ★みりん | 大さじ1 |
| パン粉 | 大さじ6 | ☆牛乳 | 大さじ2 |
| 黒ゴマ | 小さじ2 | ☆小麦粉 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 | レモン（くし切り） | 適量 |

<作り方>

1. マグロは食べやすい大きさに切り、★をもみ込んで5分程おく。
2. パン粉に黒ゴマを混ぜる。
3. 1の汁気を軽く取り、小麦粉、☆を混ぜたもの、2の順でころもをつける。
4. フライパンに1cm程油を入れ、中温に熱して3をこんがり揚げ。お好みでレモンを添えて完成。