

# 「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♪

Part6 放送 7/15-8/14

毎日 10:35~10:45

18:45~18:55

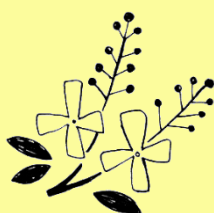
※一部番組は、予告なく変更する場合があります。

SCN 湘南チャンネルにて放送



第6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ツチェさんに教えていただきます♪



今回紹介する魚は・・・「アジ」

アジには、動脈硬化を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳細胞の活性化に効果的なDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。さらに、高血圧の降圧作用が期待できるカリウムや、胆汁の分泌を促進し、肝臓の働きをよくするタウリンも豊富に含まれています。

今回紹介するレシピの他、塩焼きやアジフライなどにして、食べるのもいいですね♪



事業主体：平塚市農水産課（協力：健康課）  
制作・放送：湘南ケーブルネットワーク

# 「平塚食べ CIAO!!」

ちや 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424-1 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 「アジのなめろう（2人分）」

### 材料

- ・ アジ 5匹
- ・ ショウガ 1カケ
- ・ 味噌 大2
- ・ 塩 少々
- ・ ネギ 1／3本

### 作り方

- ① アジを3枚におろす。ネギは輪切り、ショウガはすりおろす。
- ② アジを包丁でトントン微塵切りにしていく。粘りが出るまで辛抱強く！
- ③ ネギ、ショウガ、味噌、塩を加え、トントン混ぜながら刻む
- ④ こんもりとお皿に盛って出来上がり！

- ・ 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](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