



内浦町 食材「トマト」



～作り置き篇～

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

<作り方>

- ① トマトを角切りにする
- ② たまねぎは繊維を断ち切るように薄く切り、パセリは細かく刻み、レモンは薄切りを4等分に切る
- ③ 材料を全て混ぜ合わせてマリネ液を作る
- ④ 小アジはエラと腹ワタを取り除き水気をしっかり取って片栗粉を薄くまぶす
- ⑤ 骨まで食べられるよう低温でじっくり揚げる
- ⑥ 熱いうちにマリネ液と合わせて完成！

小アジのトマトマリネ



トマト

<特徴>

SDGs を念頭に能登の資源を活用した土づくりをし、種まきから収穫まで一貫しての能登町産のトマトです。収量は減りますが、寒暖差の影響で毎年美味しいトマトが実ります。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

リコピンは油と一緒に摂取することで吸収率が上がるため、揚げた小アジと一緒に食べることで、美味しいだけでなく効率的に栄養も摂取できます。また、カルシウムはお酢と一緒に摂取すると吸収率が上がるため、骨ごと食べられる小アジをマリネにすることで、不足しがちなカルシウムをしっかり摂れるレシピです。