

いわきフード記⑥ ～サンマ～



(1人分226キロカロリー)

今月号で紹介する食材は、秋の味覚「サンマ」。漢字の「秋刀魚」は、スマートで銀色に輝く魚体が刀を連想されることから付けられた当て字です。

毎年、親潮に乗って9月から10月に三陸沖を通過し、11月に銚子沖に達します。この間に動物性のプランクトンを食べ続け、10月下旬には最高に脂の乗ったサンマになります。サンマは塩焼きで食べるのが一般的ですが、いわきには「ぼうぼう焼き」という漁師料理もあります。簡単に説明すると、サンマをたたいて作ったハンバーグです。名前のいわきは、漁師が船上で料理をしたとき、唐辛子を入れたためポーポーと息をしながら食べたからという説や、サンマの脂が炭火に落ちてポーポーと火が出たからという説があります。

サンマは以前紹介したカツオと同じように、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)を含むため、脳血栓や心筋梗塞、高血圧の予防に効果があるといわれています。また、視力低下を防ぐビタミンAや、貧血を防ぐビタミンB12も多く含みます。子どもにも食べやすく栄養価の高い「ぼうぼう焼き」をぜひ食卓へいかがですか！

“お勤めの一品料理” 「ぼうぼう焼き」

【作り方】
①サンマの腹と頭を取り、皮をはぎ、骨を取ります。②①を包丁でたたいたら、ネギ、みそ、ショウガ、唐辛子などを混ぜ合わせ、小判型に形を整えます。③フライパンを熱して油をひき、はじめ強火で中火にして焼きます。(取材協力 郷土料理家 新妻榮子さん)

【一口メモ】サンマの上手な選び方 ①目の周りが透き通っているもの。②体が青く光って、太っているもの。③口と尾の付け根がほんのり黄色いもの。

第41回いわき市民文化祭を開催

○開幕式

▶とき/ところ 10月4日(日) 9時40分/アリオス

市文化センター ☎22-5431

| と | き | 内 容 | と | き | 内 容 | と | き | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------|----------------|--------------------------|----------------|-----------------|---------|
| 10/3(土) | 9時~16時 (4日は15時まで) | 内郷地区展示 | 内郷公民館 | 10/25(日) | 10時~16時 13時30分~15時30分 | 磐城地区芸能 女声合唱 | 小名浜市民会館 アリオス | |
| 10/4(日) | 9時~15時 | 短歌大会 | 市文化センター | 11/1(日) | 9時30分~15時30分 | 勿来地区芸能 | 勿来市民会館 | |
| | 9時~16時 | 市民茶会 | | | アリオス | 9時30分~16時 | 謡曲大会 | アリオス |
| | 10時30分~16時 | 民謡発表会 三味線・舞踊・歌謡曲合同発表会 | | | | 11/1(日)~3(火) | 9時~16時 | 木彫作品展示会 |
| 10/9(金)~12(月) | 9時~16時30分 | 写真展 | 市文化センター | 11/3(火) | 9時~15時30分 | 俳句大会 | 市文化センター | |
| 10/11(日) | 9時~16時 | 川柳大会 | 生涯学習プラザ | | 9時~16時 | 四倉地区芸能 | 四倉公民館 | |
| 10/17(土)18(日) | 9時~16時 | 常磐地区展示 | 常磐公民館、常磐市民会館 | | 9時~17時 | 好間地区芸能 | 好間公民館 | |
| 10/18(日) | 10時~16時 | 舞踊発表会 | アリオス | 11/7(土)8(日) | 9時30分~15時 | 久之浜・大久地区芸能 | 久之浜公民館 | |
| | 10時~16時 | 常磐地区芸能 | 常磐市民会館 | | 9時~16時 | ちぎり絵作品展示会 | 市文化センター | |
| | 10時~16時 | 内郷地区芸能 | 内郷コミュニティセンター | | 9時~16時 | 四倉地区展示 | 四倉公民館 | |
| 10/23(金)~25(日) | 12時~15時 | 三絃発表会 | 市文化センター | 9時~16時 | 遠野地区展示 | 上遠野公民館 | | |
| | 12時~17時 | 三曲演奏会 | 勿来市民会館 | 9時~17時 | 小川地区展示 | 小川公民館 | | |
| | 9時30分~17時(25日は9時から16時まで) | 陶芸創作展 | 市文化センター | 9時30分~15時 | 久之浜・大久地区展示 | 久之浜公民館 | | |
| 10/24(土)25(日) | 9時~16時 | 磐城地区展示 | 小名浜公民館 | 11/8(日) | 9時30分~16時 | 吟剣詩舞道大会 | アリオス | |
| | 9時~16時30分(25日は15時30分まで) | 勿来地区展示 | 植田公民館 | 10時~15時 | 遠野地区芸能 | 上遠野公民館 | | |
| | 9時~16時(25日は15時30分まで) | 好間地区展示 | 好間公民館 | 11/13(金)~15(日) | 13時~16時(14・15日は9時から) | 平地区展示 | 市文化センター | |
| 10/23(月) | 14時~16時30分 | アンサンブルコンサート | アリオス | 11/14(土)15(日) | 10時~17時 | 平地区芸能 | アリオス | |
| | | | | 11/23(月) | 14時~16時30分 | アンサンブルコンサート | アリオス | |

図書館へ行こう



「石城」「岩城」「磐城」

今回は市民の皆さんにもっとなじみのある市名について、考えてみましょう。

「いわき」という言葉には、時代によって幾つかの漢字が当てはめられていました。「石城」、「岩城」、「磐城」がそうです。

古代にはこの地方一帯を指す表現として、石城、磐城という漢字が当てはめられていました。

中世になると、この地方は、郡制の中で岩城のほか岩崎、菊田の郡などで編成されてきました。この過程

10/3(土)・4(日) 2009サイクルフェスティバルinいわき・21世紀の森公園 第23回いわき市都市緑化まつりを開催

○2009サイクルフェスティバルinいわき

保健体育課体育指導係 ☎22-7553

全国規模の自転車競技会に合わせて、自転車に親しむイベントを開催します。

▶時間 正午~(4日(日)は8時から)

▶内容

- ・全日本実業団や一般参加による自転車ロードレース
- ・小学生による一輪車タイムトライアルレース(3日)
- ・小学生以上による三輪車耐久レース(4日)

※一本橋ママチャリチャレンジやスピード脚自慢など、当日参加できるコーナーもあります。



○第23回いわき市都市緑化まつり

公園緑地課管理係 ☎22-7518

「あなたの身近なグリーン・エコ」をテーマに、緑を守り、緑の大切さを認識するため開催します。

▶時間 10時~16時

- ▶内容 マツの剪定教室、樹木・花苗などの相談や販売、保存樹木のパネル展示、木工・竹細工体験、菜種油で走るエコカー試乗など

※記念樹交付の申し込みをした方は、返信ハガキと引き換えに、苗木を配布します。



郷土資料



こうして、この前後に四市が成立し平市と合わせて五市となったことから、周辺の町村は石城郡として残ります。

昭和四十一年(一九六六年)の十四市町村が対等で合併する際には、なじみのある「磐城」「石城」「岩城」などが市名候補として挙げられましたが、そのいずれも固定の意識が持たれず、容易に決まりました。

そこで、新しい観点で考えられたのが、ひらがなの「いわき」でした。合併しようとしてから一年四月を経たことでした。(総合図書館長)