

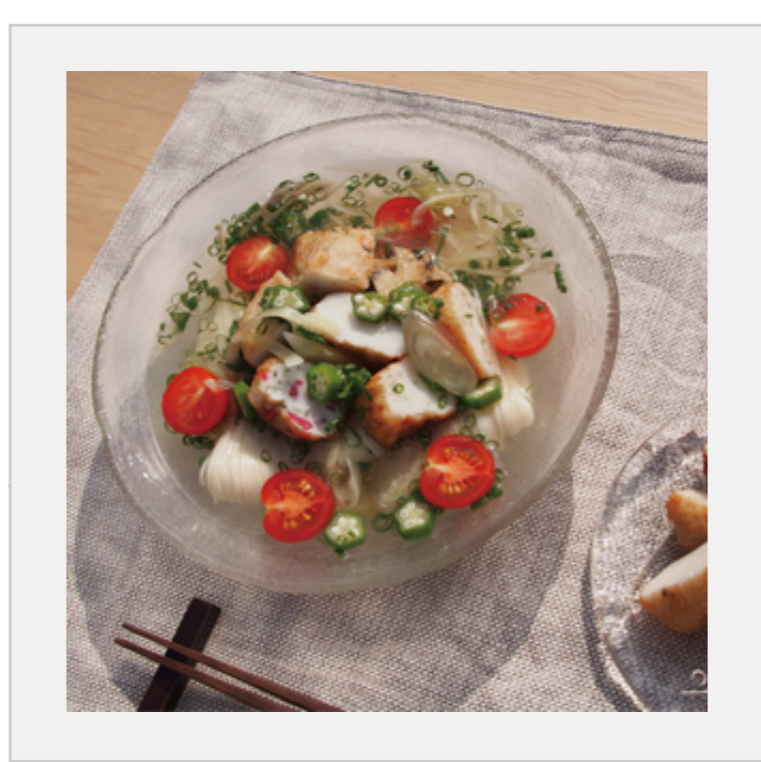
旬のかまぼこ便り

8月

海に行くと、小さい頃を思い出す。父の手に引かれ砂浜を歩いた、あの頃のことを。
 純度を増した空の青。
 太陽を映してキラキラと輝く海の青。
 幼い頃のモノクロームの記憶の中でも、ふるさとの青はしっかりと色鮮やかに刻まれている。
 1年に1度の夏。さあ今年も、どんな思い出、つくろうかな。



8月の料理



夏野菜と揚げかまぼこのぶっかけそうめん
 ~揚げかまぼこの煮出しスープで~

貴千自慢の揚げかまぼこも、今回は夏の装い。トマトやオクラといったかわいらしい夏野菜をトッピングして、目にも涼しげな、いわきの“夏麺”を作りましょう。揚げかまぼこを煮出して作る、ひんやりお出汁が味の決め手！



- 材料
- そうめん
 - 揚げかまぼこ(5,6cm)
 - ミニトマト
 - オクラ
 - 万能ネギ
 - ミョウガ
 - 白だし



●つくりかた●
 LET'S COOKING



茹でる前に揚げかまぼこに熱湯をかけると余分な油が抜けます。

●今月のコラム

最近では、スーパーに1年中同じ商品が並んでいるから、「旬」というのを意識することは少なくなってしまうけれど、「旬」の素材は、やっぱりその季節に食べる理由がちやんとあります。先人たちは、旬の効能をちゃんと理解していたのです。

簡単に紹介すると、ネギは、刺激臭と辛みをもつ「硫化アリル」が消化液の分泌を促して食欲を増進する効果があり、トマトは、ビタミンやミネラルを豊富に含み、赤い色素「リコピン」の抗酸化作用は特に有名。



今回使用したやさいたち。

オクラのネバナバの正体は食物繊維で、ビタミンやミネラルがビーマンの2〜3倍含まれると言われているんですし、ミョウガも食物繊維が豊富で、香り成分に集中力を増す効果があることが明らかになっています。

ふむふむ。疲れやすく体調を崩しやすい夏だからこそその理由がちゃんとあるんですね。当たり前のように並ぶ食材も、「なぜ？」を考えると豊かに、そしてヘルシーにしてくれます。こうして食のことを考えられる。それもまた旬の効能なのかもしれませぬ。

編集後記...今月から始めたこのコーナー。かまぼこの楽しみ方を広げたいと思いはじめました。今後よろしくお願致します。(い)旬のかまぼこ便り8月号スタッフ写真・テキスト(こ)デザインイラスト(い)



ロックバンドくるりが、『ばらの花』のプロモーションビデオを撮影した美しい海岸です。

●今月のスナップ
 塩屋崎から望む薄磯海岸



●商品詳細ページへ

●今月のかまぼこ『揚げかまぼこ』でんぶんを一切使用せずに作った自慢の逸品。貴千のこだわりを凝縮させた味と、ふわふわぷりぷりの食感をお楽しみください。