

旬のかまぼこ便り

10月

秋雨。鰯雲。高い空。

運動会。読書。夜長。

紅葉。カエデ。落葉。秋の七草。キンモクセイ。

稲刈り。案山子。鳥威し。赤とんぼ。コオロギ。

秋刀魚。サツマイモ。松茸。栗。銀杏。

秋の季語には、どれもこれも甘美な響きがある。

1年でいちばん、実り多い季節だから、

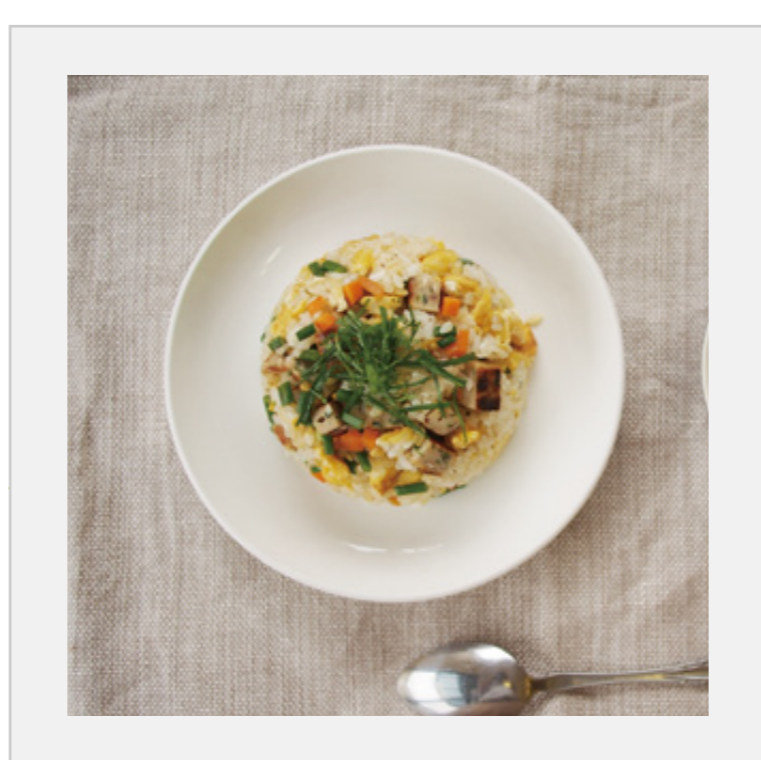
秋のことを思う頭の中は、幸せな言葉でいっぱいだ。

冬に入る前、つかの間の、豊穣なる時間。

なにかいいことがあるかな、なんて、

うきうきしながら、小名浜の空を眺めています。

10月の料理



さんまのやきめし

さあ、いよいよ食欲の秋。さんまが旬の季節です。

お魚料理は、下ごしらえがちよっと大変。

でも、さんまのぼーぼー焼風蒲鉾をつかったこのやきめしは

簡単お手軽に、秋の味覚を楽しめます！！



●材料

さんまのぼーぼー焼風蒲鉾

ごはん

たまご

にんじん

長ネギ

大葉

鶏ガラスープのもと

しお・こしょう

●つくりかた●  
LET'S COOKING



塩こしょうで味を整え、盛り付けてできあがり☆



胡麻油で材料を炒め、とき卵とごはんを入れ炒める。



材料をそれぞれ小さくカットする。



色鮮やかなにんにくの芽。独特の香りが食欲をそそります。

●今月のコラム

にんにく、好きな方多いですよ。栄養満点でスタミナ補給の効果もあるし、なによりおいしい。ちよっと気になる臭いも、にんにくの芽なら気になりません。気軽に手軽に、豊富な栄養素をおいしく補給できちゃいます。

にんにくの芽って、スーパーにも並んでいないけど高いわけではないので、普段使いのお野菜としてレパートリーを増やしておくと、とっても便利。にんにくと同じ栄養分があり、芽が伸びることによってにんにく自体の臭いも抑えられているので、なんにでもびったり合います。



炒め物にもびったり。胡麻油をたらして「中華風」もおいしい。

ちなみに、にんにくというと思いきは小名浜。かつおやさんまの刺身をにんにく醤油で食べる家庭が多く、にんにくは小名浜の食卓になくてはならない調味料でもあります。だから、さんまのぼーぼー焼風蒲鉾との相性も抜群。にんにくだけではなく、その「芽」に注目して、食欲の秋を存分に楽しみましょう。

しかも、油で炒めると緑色の発色がとても鮮やかになります。人参や赤ピーマンなどと一緒に炒めると見た目もカラフルになるので、子どもたちのお弁当などにもびったり。野菜炒めやおひたしなどに入れて、どんどん活用してみてください！

編集後記…さんまのかまぼこは、僕が入社した2年前の秋頃から開発が始まった商品です。個人的にも思い入れの強い商品です。(い)

撮影場所…小名浜浦南台

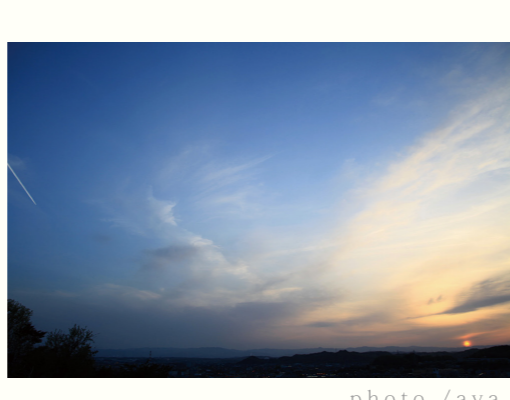


photo /aya

●今月のスナップ



●商品詳細ページへ

●今月のかまぼこ  
さんまのぼーぼー焼風蒲鉾  
さんまを使った小名浜の家産料理「ぼーぼー焼」をくまぼこで再現。やさしくて懐かしい、ふるさと小名浜の味です。