



旬のこ  
かまぼこ  
便り

戦場のような師走の工房を支えてくれるのは、  
かまぼこの製造に関わる機械たち。

たくさんの方の苦楽を共にする、わたしたちの相棒だ。

工房では、毎年12月30日に鏡餅をお供えする。

年神さまへの供え物であり、

もしかしたらいるかもしれない

かまぼこの神さまへのお供え物でもある。

仕事始めの日。

今年もよろしくと、スイッチを入れる。

かまぼこづくりの、新しい1年が幕を開けた。

1月の料理



貴千流じゃこ天「ばか旨」と「いわき青ネギ」を使った

青ねぎたっぷり！ばか旨うどん

具材は、じゃこ天とネギのみ！  
シンプルに味わう、いわきのうどんです。  
手軽に作れて、じんわりうまい。  
定番メニューに、ぜひ加えてみてください！



LET'S COOKING

- ① うどんを茹で、めんつゆを入れたら
- ② 細かく刻んだいわき青ネギをたっぷりとのせ
- ③ 炙ったばか旨をのせてできあがり



今回使用した「いわき青ネギ」は市内のスーパーでも販売中。

今月の  
COLUMN

いわきの主要農産物というと、トマトを連想する方も多いと思いますが、実は、福島県でもっともネギを作っているのが、いわき市です。つまり、「いわきといえばネギ」。季節を問わず、さまざまなネギがあちこちで作られています。

ブランド野菜として「いわき一本ネギ」などの古来種が取り上げられることも多いのですが、スーパーで市販されているいわき産のネギも、地味な存在ながら新鮮でおいしく、値段も手頃なので、日々のお料理に使うにはもってこい。



以前取材したファーム白石さんでは「もてネギ」の栽培が盛ん。

おろし生薬もイケる！

ネギは、味もさることながら栄養価も高いのが特徴。ネギに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにしてくれますし、糖尿病や高血圧、動脈硬化改善に有効とも言われています。ネギって実はすごく優等生なんです。

今回レシピで紹介した「青ネギ」なら、独特の「ネギ臭」もそんなに気にせず、それでいて味わい深いので、どさっと薬味に使いたいですね。卵焼きに入れたり、炒め物に加えたりして、ネギをどんどん取り入れてみましょう！



ばか旨 上質なタラのすり身と新鮮なアジとイワシの落とし身を丹念に練り込み、じゃこ天風に仕上げました。



貴千と いわきのうまいもの。コラボショップがオープンしました！

『きせんと』

いわきのかまぼこ貴千が、さまざまないわきのうまいものとコラボ。定期的に個性豊かな商品をご提案いたします。



『きせんと』GO!

人気商品：いわきイタリアンセット！！