



旬のかまぼこ

梅のつぼみのその内側の、

溢れんばかりのエネルギーが、

強い風を体いっぱいを受けて、弾んでいた。

三寒四温。

寒い日と、温かい日を繰り返しながら、

季節が移ろう。

いわきの春は、もう始まっている。

一步一步着実に、

命は受け継がれていくのだ。

3月の料理



貴千の贅沢チーズかまぼこを使った

贅沢チーズの揚げないフライ

お弁当に合うかまぼこレシピのご提案。
贅沢シリーズに衣をつけてフライにしてみました。
揚げないフライだからヘルシー。
もちろん、ツナマヨや明太マヨもぴったりです。



LET'S COOKING

- ①かまぼこを、小麦粉、とき卵、パン粉の順にまぶす
- ②オーブンで焼き上げる
- ③お弁当に盛りつけて完成！



エシカフェのコーヒー。ルワンダ、メキシコ、コロンビア、ガテマラ各種

今月のCOLUMN

貴千が運営しているオンラインショップに「きせんと」というサイトがございます。かまぼこだけでなく、かまぼこ合ういわきのうまいものをセレクトし、それを詰め合わせたセットを販売するサイトです。

今月のコラムで紹介した贅沢チーズかまぼこも、その「きせんと」にて販売中なのですが、その贅沢チーズとセットになっているのが、市内の社会派企業「エシカフェ」が販売している4種類のフェアトレードコーヒー。



コーヒータイムにもかまぼこ。それが貴千スタイル！

『え？ コーヒーとかまぼこって合うの？』と疑問に感じる方も多いかもしれませんが、合うんです。贅沢チーズに使われているのは、おつまみのようなしっとりばめのチーズではなくクリームチーズ。濃厚なので、コーヒーのほろ苦さがぴったりです。

パンに挟んだり、クラッカーなどに載せたりと食べ方もいろいろ。エシカフェの美味しいコーヒーを飲みながら、いわきならではのコーヒータイムをお楽しみください。詳しくは、下に紹介する「きせんと」へのリンクからどうぞ！

Check!

株式会社 エシカフェ

福島県いわき市小名浜岡小名字住ヶ谷 7-8 <http://www.ethicafe.co.jp>



貴千といわきのうまいもの。

『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。きせんとだけのオリジナルセットを販売するオンラインストアです。

NEW! 貴千のかまぼことフェアトレードコーヒーのセット

いらっしゃい／



『きせんと』

GO!