



旬のかまぼこ便り

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に受けて、弾んでいた。

三寒四温。

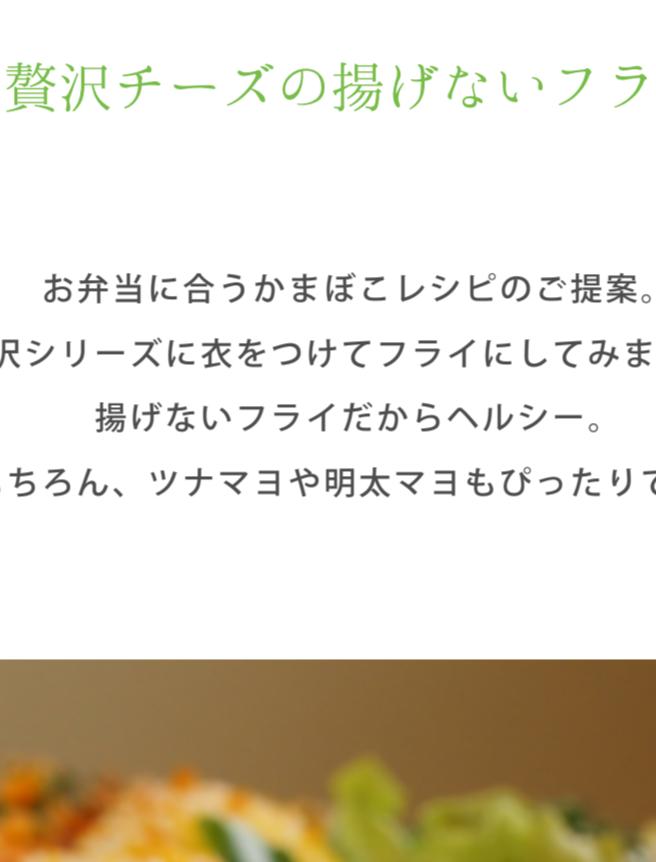
寒い日と、温かい日を繰り返しながら、  
季節が移ろう。

いわきの春は、もう始まっている。

一步一歩着実に、

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。

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、かまぼこと合う  
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 Column

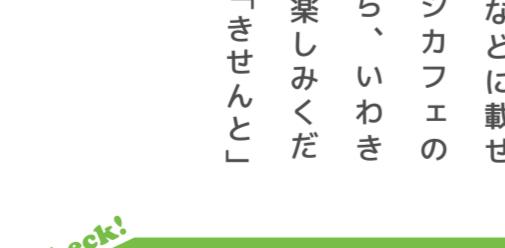


コーヒータイムにもかまぼこ。それが貴千スタイル！

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>



貴千の  
かまぼこ  
と  
ethicaféの  
フェアトレードコーヒー

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

NEW! 貴千のかまぼことフェアトレードコーヒーのセット