



かまぼこが入ったお弁当

Kisen presents. kamaboko in obentou series



【じゃこ天づくし☆ばか旨弁】

タラ、イワシ、アジで作った貴千流じゃこ天、その名も『ばか旨』。
カルシウムたっぷりのじゃこ天で色んな料理のアレンジにチャレンジ☆煮物、炒め物、そしてそのものをそのまま。ばか旨の旨味を活かした、ばか旨弁完成☆

《内容》

【ばか旨の胡麻そぼろ】

● みじん切りにしたばか旨に、白ごま、胡麻油を適量合えて完成☆ お好みで山椒を。ご飯がすすみます！

【ばか旨ニラ玉】

● ニラ玉にばか旨を加えた炒め物。ニラ玉に魚の旨味加わる事で、味に広がりがあります。

【煮物☆ばか旨】

● 鶏肉、にんじん、じゃがいも、ばか旨で作った煮物です。味付けは薄口醤油、白だし、酒、砂糖。大根、里芋などの組み合わせでも試してみてくださいね。



▶ [商品ページへ](#)

そのまま食べても、もちろんおいしく頂けますが、軽く炙ると風味が増します。また、うどんに乗せたり、煮物に入れたり、「油揚げ」の感覚で使うのもおすすめです。

いわきでは「じゃこ」とは「雑魚」のことを指しますが、侮るなかれ。アジとイワシの落とし身を混ぜ込んでいるので、赤身魚の濃厚な旨みが凝縮されているばかりでなく、豊富な栄養素を含んでいます。

今月の かまぼこ



ばか旨

2016年2月