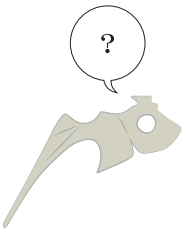


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

# 西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

## 海蘊

もずく

美味しい旬のお魚

### うおがし通信

も

ずくは健康食品の海藻です。細くて歯ごたえのある能登もずくや、太くて柔らかい沖縄もずくが有ります。京都では酢の物として使う場合が多いですね。

しかしネットで「もずく」と検索するとたちまち20〜30のレシピが出てきます。

定番の酢の物の他に色々な具材のスープ類、味噌汁、炒め物、天ぷら、サラダ、出し巻き、もずく入り大根おろし等などです。

それでは今夜は寒い冬向きに、もずく雑炊でもいかがでしょうか！

①塩蔵もずくならよく水洗いして塩を抜き、食べやすい長さに切る。

②かつお節のだし汁を作り水で洗ったご飯を入れ、もずくを加え塩で味を調えて出来上がりです。

このレシピは鳥取県岩美町のある漁師のおかみさんのもので「酒を飲んだあとの食事にもってこいだ」とご主人が言っているそうです。(野村祐三著 旬の地魚料理づくしを参考にしました)



# 脇役!?!いえいえ違います 海藻は美味しい海の恵み

**昆**

布、わかめ、のり、ひじき、もずく・・・日本でよく食べられている海藻は体に良い!とご存知の方は多いものの、他の魚介類に比べ脇役的な食材になりがち。しかし冬から春先にかけては海苔やひじき、わかめは美味しい旬の時期を迎えます。



## 今が旬のおすすめ海藻

**【ひじき】**ひじきの旬は2月から5月です。生ひじきは、黒みが強く、つやがあり、ふっくらしたものを選ぶのがオススメです。

**【わかめ】**通常、塩蔵わかめか乾燥わかめが流通していますが、旬である春には若い生のわかめが出回ります。生わかめは色が鮮やかで、柔らかく風味も豊かです。わかめの名産地は、三陸産・鳴門産があります。春には筍と合わせた若竹煮が絶品です。

**【のり】**海苔は11月頃から摘み取りが始まり、4月中旬まで続きます。春先には生海苔が店頭に出る時期。天ぷらやキャベツと和えたり、生のりの佃煮などが絶品です。

※表面で紹介したもずくは4月～6月頃が収穫期ですのもう少し先になります。



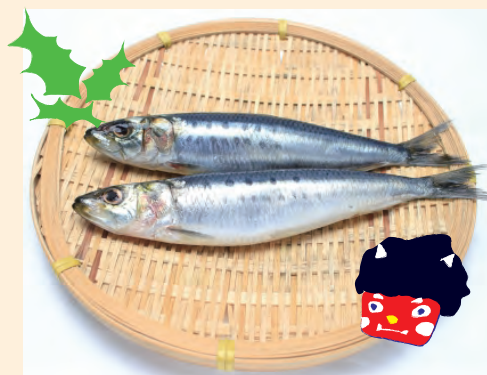
肉厚のボイルわかめ

## ミネラル・食物繊維豊富な「海藻」をもっと身近に

海藻は「海の野菜」とも呼ばれ、ビタミン・ミネラル類や食物繊維が多く低カロリーなのが特徴です。忙しくて時間がない時は、つい空腹を満たすため、糖質中心の食事になってしまいがちです。しかし、ミネラルは健康維持に不可欠なもの。ミネラルを豊富に含む「海藻」を摂ると、毎日の健康維持に役立ちます。例えばミネラルの1種・カリウムには過剰なナトリウムの尿中排泄を促す作用があり、余分な塩分が体外に排出されやすくなります。和食は塩分が多くなりがちですが、お味噌汁に入れるなど上手く海藻を取り入れてみましょう。

ただし、美味しくても取りすぎはNG。昆布やワカメなどに含まれるヨウ素は過剰摂取で甲状腺からのホルモンの分泌が悪くなる指摘もあります。どんな食材もバランスが大事ですね。

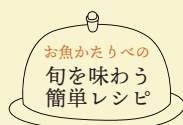
## 2月3日は節分



節分とは季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の各前日の日をさし、年4回あります。中でも立春の前日である2月3日の節分は昔は一年の終わり、今で言う大晦日のような意味がありました。厄除けの豆まきやイワシの頭や柊を飾るなどの風習が節分に行われるのも新しい年を迎える準備から来たものなのですね。まだ寒い時期ではありますが西浅の節分イワシと恵方巻を食べて「春」を迎えてみてはいかがでしょうか?



西浅特製  
冷凍ではない生のネタを  
たっぷり使った海鮮巻  
※寿司取扱店舗のみ販売



## 鯖とレモンのコンフィ

コンフィはフランス料理でオイル煮の事です

### \*材料(作りやすい分量)\*

- 鯖(片身) 6切
- ローズマリー又はタイム 適量
- にんにく(輪切り) 1片
- レモン(輪切り) 1/2個
- ローリエ 1枚
- オリーブオイル 200cc

### \*作り方\*

- ①鯖に塩をふり、10分ほどおいて水気を拭く。
- ②フライパンに皮目を上にしてサバを並べてハーブ、にんにく、レモン、ローリエを加えてオリーブオイルを注ぐ。
- ③弱火で20分ほど煮る。30分くらいから食べられるが、そのまま1晩以上おくとなじんでおいしくなります。

パンと一緒にどうぞ



レシピ紹介  
お魚かたりべ・料理家  
森 貴子さん  
Blog「穀菜魚食」  
<https://ameblo.jp/uchinotable>



神戸・京都にて旬のお魚を味わう料理教室を開催されています。詳細はブログにて

## 編集後記

暖冬といわれる今期の冬、京都ではまだ積雪がありません。3日の節分

が過ぎれば立春、暦の上では春となるのですが、このまま雪を見ないまま春になってしまうのは少し寂しい気がしますね。

地上より一足早く季節が来る海の中では、早くも早春のお魚が店頭に並び始めます。今回ご紹介した海藻類もその一つ。新物のわかめや海苔を調理すると磯の良い香りがして清々しい気持ちになります。



フリーペーパー  
西浅の西浅について

おめでたい魚としてお祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた“価値”が沢山あります。そんな“価値”を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。



- |              |                       |             |                        |               |                        |
|--------------|-----------------------|-------------|------------------------|---------------|------------------------|
| 鞍馬ハウディ内      | 鳥丸店 Tel. 075-451-4959 | 阪急オアシスカドの店内 | 葛野店 Tel. 075-863-5488  | 生協CO-OP二条駅店内  | 二条店 Tel. 075-811-0052  |
| 京都ファミリー内     | 西院店 Tel. 075-321-5750 | 阪急うめだ本店内    | 梅田店 Tel. 06-6363-6411  | 生協CO-OP桃山店内   | 桃山店 Tel. 075-604-5792  |
| 洛北阪急スクエア内    | 洛北店 Tel. 075-707-0805 | 近鉄百貨店 上本町店内 | 上本町店 Tel. 06-6773-8002 | 生協CO-OPハリディ店内 | 西京極店 Tel. 075-323-4560 |
| イオンモール京都五条店内 | 五条店 Tel. 075-326-4574 | 近鉄百貨店 草津店内  | 草津店 Tel. 077-561-3537  | 生協CO-OP祝園駅店内  | 祝園店 Tel. 0774-98-3453  |

西浅本社 Tel. 075-451-5520