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

Volume 76
2023 September

TAKE FREE

秋刀魚

秋の味覚の代表格といえば、やっぱり秋刀魚！「秋に獲れる刀のような形をした魚」ということで「秋刀魚」と書くのが今では一般的ですが、かつては「鰶」「三馬」「三摩」などの字も使われていたそうです。もともとは「細長い魚」を意味する「サマナ（狭真名）」と呼ばれていたものが「サンマ」へと変化していったとも言われており、昔から日本人に愛されていた魚だということがわかりますね。

秋の秋刀魚は脂肪分が多く、独特の風味があります。特に「さんまの塩焼き」は、秋を感じさせる旬のご馳走として広く親しまれています。塩焼きを綺麗に食べることができる人は「かっこいい大人だ！」と感じるのは僕だけでしょうか？パリパリに焼いた黄金色の皮目に、香ばしい香りに包まれた脂たっぷりの身。カボス、スダチ、ゆずなどの絞り汁に、ポン酢、醤油、大根おろしを添えて食べると、**たまらなく旨い！** 秋は秋刀魚の塩焼きと日本酒、この一択で決まりでしょう！

そんな秋の風物詩とも言える秋刀魚は、ここ数年漁獲量が大きく減っています。温暖化による海水温の上昇や潮流の変化、餌となる動物プランクトンの減少など、様々な要因から漁獲量に影響が出てきています。そのことで値段が上がり、大衆魚として愛されてきた秋刀魚が気軽に手を出しにくい魚になってしまわないか、そうならないでほしい、と願うばかりです。

最後に、お店で買う時のポイントをご紹介！

◆尾っぽを持って頭を上に向けた時に、体が曲がらずにまっすぐ立つもの

◆目が澄んで、濁っていないもの

◆口先がほんのり黄色いもの

を選びましょう！　勿論、店舗スタッフへ聞いていただければお選びいたしますので、お気軽にお声掛けください！

今月の「魚♥職人」
上本町店　店長・三澄幸史

鮮度が違う! 西浅の 秋鮭

西浅では 8 月中旬より北海道産秋鮭の産直販売を行っています。
西浅が仕入れる秋鮭は **鮮度が違う！** その理由は…
航空便を使って、輸送しているから！

飛行機を利用して運ぶ時間を短縮！ 北海道の中でも身色のいい秋鮭を より鮮度の高いうちにお客様のもとへお届けしております。是非、西浅の秋鮭をお買い求めください！

鮭には 不飽和脂肪酸やタンパク質、ビタミン D など、現代人に不足しがちな栄養が豊富！また、人の体内では作ることのできない栄養素「**アスタキサンチン**」も豊富！この成分は、美容や健康に高い効果を発揮するとして今注目されています！

北海道ぎょれんさん ホームページにて レシピ公開中！

商品に貼ってあるシールの QR コードをチェック!!

職人おすすめ

ハマチの生姜焼き

レシピ紹介：草津店　日高さん

烏丸店のハマチを使いました！

材料（2人前）

- ハマチ（切身）…300g
- 玉ねぎ　…1 個
- サラダ油　…少量

A（下味用）
- 醤油　…大さじ 1
- 酒　…大さじ 1
- 生姜チューブ　…大さじ ½

B（合わせ調味料用）
- 醤油　…大さじ 2
- みりん　…大さじ 2
- 砂糖　…大さじ 2
- 生姜チューブ　…大さじ ½

作り方

(1) ハマチは皮をとり、1.5cm 幅に切り揃えた後、A を絡ませ 10 分漬ける。
(2) フライパンにサラダ油を熱し、スライスした玉ねぎを炒める。
　しんなりしてきたら、一旦取り出す。
(3) 同じフライパンに少量の油をひき、(1) のハマチを加え、中火で焼く。
(4) 火が通ったら、(2) の玉ねぎと B の調味料を加え、
　強火で絡ませながら焼けば、出来上がり！

※ 身がぼろぼろになりやすいので、混ぜすぎにはご注意を！

職人のひとりごと

白ごはんに合う!!

- 冷めても固くなる心配がないのでお弁当のおかずにぴったり！
- 盛付けの際、千切りキャベツなどを添えて、彩りをプラスしてみて！

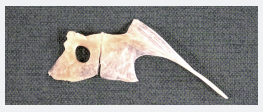
やってみてネ！

編集後記

暦の上では秋となりましたが、日中はまだ汗ばむ日も多く、「残暑バテ」にお悩みの方も多いのではないでしょうか。少しずつ深まっていく秋に向けて、体調を整えていきたいですね。「旬のもの」には その時期に体が必要とする成分が多く含まれていることから、日々の健康維持に役立つとされています。今は一年中、様々な食材が手に入るようになりましたが、日本人が昔から大切にしている「旬」は、ただ美味しさを楽しむだけではなく、健康に生活を送るための知恵でもあったんですね！

フリーペーパー
西浅の西浅について
1999 年 12 月前身である「うおがし通信」創刊より今年で 23 年目です

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。



近鮮海魚 西浅

鞍楽ハウディ内 烏丸店 TEL 075-451-4959
京都ファミリー内 西院店 TEL 075-321-5750
洛北阪急スクエア 洛北店 TEL 075-707-0805
MOMO Terrace 六地蔵店 TEL 075-606-2354
阪急オアシスかどの店内 葛野店 TEL 075-863-5488
阪急うめだ本店内 梅田店 TEL 06-6363-6411
近鉄百貨店上本町店内 上本町店 TEL 06-6773-8002
近鉄百貨店草津店内 草津店 TEL 077-561-3537
生協CO・OP二条駅店内 二条店 ～一時閉店中～
生協CO・OP桃山店内 桃山店 TEL 075-604-5792
生協CO・OPパリティ店内 西京極店 TEL 075-323-4560
生協CO・OP祝園駅店内 祝園店 TEL 0774-98-3453
西浅本社 TEL 075-451-5520