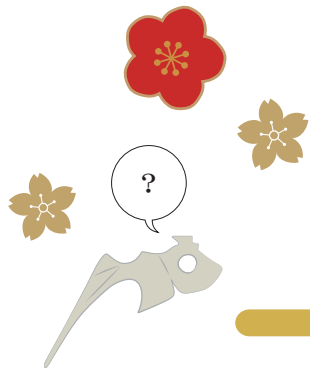




埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA

Volume

80

2024
January

TAKE
FREE



職人の推し魚

真鰯



真鰯 MADARA

寒い時期には欠かせないお鍋料理。そこに欠かせない魚といえば「真鰯(マダラ)」ですよね！真鰯と沢山の野菜を一緒に煮込めば、具材から溶け出した出汁の旨味が体と心に染みわたり、とても元気になります。

真鰯は字が表す通り、「雪」の多い冬に多く獲れる「魚で、その身もまた雪のように白く、冬の雪景色を感じさせる、そんな魚です。」

真鰯といえば、「白子(シラコ)」を思い出す方も多いのではないのでしょうか？白子は真鰯の精巣で、「雲」を想起させる見た目から、「雲子(くもこ)」、「雲腸(くもわた)」と呼ばれることもあります。鮮度の良い白子はぷるぷるで、とろけるような食感が私は好きです！天ぷらや焼き物は勿論、湯引きしたものを「もみじおろし」と「ポン酢」で食べても美味しいですよ。

真鰯の卵は、「真鰯の子」、「真子(まこ)」とも呼ばれており、煮付けにするのが一般的です。酒の肴としてもおすすめです！そして、頭や骨などの「アラ」からは、旨味たっぷりの出汁を取ることができ、まさに真鰯は「捨てるところのない万能食材」です。

魚の中でも脂肪分が少なく、カロリーの低い真鰯は、生活習慣病の予防としても、お正月に食べすぎでしまった…という方にも、おすすめしたい魚です。裏面では、お正月に余ってしまった「餅」とのアレンジレシピをご紹介します。その他にも、お客様からの「教えて」の声に魚のプロとしてお応えいたしますので、ご来店の際は、是非われわれにお尋ねください！

今月の「魚♥職人」

桃山店 店長・瀬戸 康史





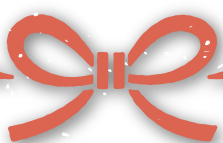
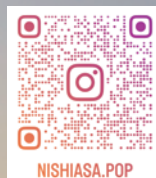
明けましておめでとうございます

旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
より多くのお客様に「ホンモノの魚の美味しさ」をお届けできるよう
われわれ従業員一同、より一層精進してまいりますので
本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。
本年もよろしくお願い申し上げます。



株式会社 西浅
代表取締役 児玉 周



お正月に“余った”お餅 × 西浅の“美味しい”生鰯



お餅が余った、この時期におすすめの たら と、こんなアレンジ料理はいかがでしょう？！

鰯 × 餅 × ポテト × チーズ



材料（2人分）

鰯の切り身	2切れ
冷凍ポテト	150g
餅	お好みの量 (目安：切り餅なら3個)
とろけるチーズ	適量
片栗粉	適量
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量

冷凍ポテトを
使うと簡単！
茹でたじゃがいも
でもOK！

オムレツから
子どもまで
喜ぶ一品！

- (1) 鰯は一口大に切り、薄く片栗粉をまぶす。
- (2) 餅はサイコロ（2cm 角くらい）状に切る。
- (3) フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、(1)の鰯を焼き色がつくまで焼いて一旦取り出す。
- (4) フライパンをきれいに拭き取り、そこにオリーブオイルをひき解凍したポテトを中火で炒める。
- (5) ポテトに火が通ったら塩胡椒をふり、火を止めて(2)の餅と(3)の鰯を入れ、とろけるチーズをたっぷり乗せる。蓋をして弱火で5分程焼けば完成！

鰯 × 餅 × ごはん



材料（2人分）

鰯の切り身	2切れ
餅	お好みの量 (目安：切り餅なら3個)
白だし	大さじ 1/2
ご飯	茶碗大盛り 1杯分
卵	2個
刻みネギ	適量
A ・白だし 大さじ 3 ・水 300ml	

顆粒だし、
うどんつゆ
でもOK！

- (1) 耐熱皿に鰯の切り身を乗せ、「白だし」をかけてラップをし、電子レンジ（600W）で1分ほど加熱し、骨を取りほぐす。
★ 火が完全に通ってなくてもOK
- (2) 餅はサイコロ（2cm 角くらい）状に切る。
- (3) 鍋にAと餅、ご飯を入れ火にかけ、沸騰したら(1)の鰯を汁ごと入れ、弱火にし5分ほど煮込む。
- (4) 溶き卵を回し入れ、半熟になれば完成！
お好みでネギを散らしてネ！

体も喜ぶ一品！

編集
後記

真鰯はお鍋やホイル焼き以外にも、グラタンやパスタ、餡かけの具材としても美味しく食べることができ、私にとっては「レパートリーが広がる魅力ある魚」です♥年明けに余ってしまった「餅」とのコラボ料理は、子どもからも大好評で、解凍したポテトを使えば本当に簡単に一品が完成♪なので、是非お試しください！



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。



鞍馬ハウディ内 烏丸店 Tel. 075-451-4959	阪急オアシスカートの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488	生協CO-OP二条駅店内 二条店 Tel. 075-811-0052	西浅本社 Tel. 075-451-5520
京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750	阪急うめた本店内 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 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パティ店内 西京極店 Tel. 075-323-4560	
MOMO Terrace 六地蔵店 Tel. 075-606-2354	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	