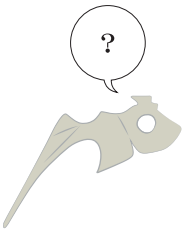


埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

鮎 あゆ

美味しい旬のお魚

うおがし通信



鮎の塩焼
ご自宅のグリルでは
強火で表面だけ焼き、
あとは弱い遠火で
じっくり焼くのがコツ

鮎

はかかなり昔から日本人に親しまれてきた魚の一つです。

6月になると各地でアユ釣りが解禁になります。そして梅雨が明けて川に餌となる藻類が豊富に育つてくると、餌が豊富になったアユも更に美味しくなります。

一般に魚は刺身で賞味するのが一番とされてきました。「割烹煮従（かつしゅほうじゅう）」と言われるのがそれです。しかしアユは塩焼が最上とされます。年魚であるアユは河川に遡上すると川石に付着している藻類を餌にします。櫛状の歯でこそぎ取るのでその「はみあと」が残ります。その周囲を自分のテリトリーとします、このアユの習性を利用したのが友釣りです。

香魚と呼ばれるアユですから釣りたては良い香りがします。内臓も独特の風味と微妙な苦みを持ちます。しかしアユの内臓はビタミン、ミネラルの宝庫と言われます。アユは内臓ごとのご賞味がおすすめです。

昔から日本人の食生活になじみのアユですから日本各地で様々な漁法があり、食べ方もあると思います。がここはシンプルに串刺しにして塩を振って強火でさっと焼き、熱々で頂く、これが最高です。

アユは河川での大切な漁獲資源ですから、全国で稚魚の放流が行われています。この稚魚のほとんどは琵琶湖産の稚鮎です。

※講談社（旬の食材、夏の魚）参照

取締役会長・児玉保次

お魚かたりべ・森先生が西浅に来店！ 魚に関する事なんでもご相談下さい

※水産庁長官より魚食文化に普及、伝承など幅広い情報発信に努めた方に任命されます

本 誌にて毎月旬の魚を使ったレシピを紹介して
くださっている「お魚かたりべ」森貴子先生が
西浅に来店し、お魚の魅力や調理法、選び方など、皆
さまのお買い物やお料理のお手伝いをするコラボイ
ベントを開催します！
普段なかなか聞けない「店頭での良い魚の選び方」
「家での調理の仕方・保存の仕方」「魚料理のレパ
トリーを増やしたい」といったご質問や、「安くて美味
しい魚はどれ？」「小さい子どもでも食べられるレシピ

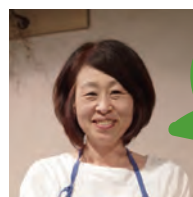
が知りたい」などなんでも質問OK！
料理家でもあり毎日家で主婦として台所に立つ森先
生ならではの視点で、魚をより身近に感じていただき
たいと考えております。申し込みなどは不要、ぜひ
お気軽にご来店下さい！

<イベント日時>

2019年7月6日(土)11時～17時

場所：西浅五条店(イオンモール京都五条内)

イベントに関するお問い合わせ：TEL 075-451-0125(本社)
多数のみなさまのご来店をお待ちしております！



お子様連れも大歓迎！
親子で楽しめる魚料理
もありますよ！

森 貴子（もりたかこ）さん

兵庫漁連 SEAT-CLUB所属。魚の魅力を伝える料理教室の
ほか兵庫県小、中学校でのお魚講習講師としても活躍中。
ブログ <https://ameblo.jp/uchinotable/>



お魚づくしの料理教室

2019/7/13(土)11時00分～15時00分
旬の魚を味わいつくす料理教室(鯔・川津海老)
<献立>

- 鯔の姿造り
 - 鯔のたたき軍艦巻き
 - 川津エビとゴーヤのから揚げ
トマトドレッシングかけ
 - 川津エビとおくらとみょうがの冷やしそうめん
- 参加費：6,000円
会場：「錦の家」京都市中京区三文字町570

2019/7/27(土)11時00分～15時00分
旬の魚を味わいつくす料理教室(鯛)
<献立>

- タコのラタトゥイユ
 - タコのガーリックライス
 - タコのカルパッチョ
 - タコのハーブフリット
- 参加費：6,800円
会場：「錦の家」京都市中京区三文字町570

2019/8/31(土)
四季を味わう魚料理教室(鰻)
<献立>

- 鰻寿司
- 鰻と夏野菜の煮浸し
- 鰻と無花果の和風マリネ
- 鰻あらの薬味焼

参加費：6,800円
会場：Bonjour! 現代文明
〒604-0906
京都府京都市中京区新烏丸通竹屋町上る東樺木町121



お申し込みや詳細は
森先生ブログ「穀菜魚食」にて

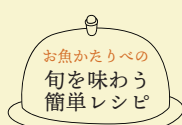


とっても雰囲気のある町家で
実施される料理教室です
西浅のお魚を使用♪



編集
後記

遅い梅雨入りから一転、激しい雨の日があったりと安定しない天気が続きますが、体調など崩されていないでしょうか。今回はご案内して
おりますように、五条店にて森先生との特別イベントということでレシピ
も2ついただきました！これからの鰻の本格シーズンにぜひご活用下さい。
森先生は兵庫県・明石近郊にお住まいで魚の知識の豊富さはさることながらいつも
笑顔、とってもフランクで料理教室の皆さんがとても楽しそうなのが印象的です。
イベントではたくさんの方にお会いできるのを楽しみにされているそうです(^^)



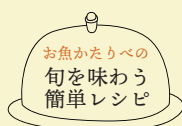
鰻と夏野菜の揚げ浸し 色どり鮮やかな野菜が食欲をそそります

材料(2人分)

- ・鰻・・・3～5切
 - ・赤ピーマン・・・2切
 - ・ゴーヤ(輪切り)・・・2枚
 - ・とうもろこし(輪切り)・・・2枚
 - ・なすび・・・2切
 - ・オクラ・・・2本
 - ・かぼちゃ・・・2切
 - ・小麦粉・片栗粉・・・各大さじ1
 - ・揚げ油・・・適量
- 【つけ汁】
- ・だし汁・・・300ml
 - ・醤油・・・大さじ2弱
 - ・みりん・・・大さじ2弱
 - ・砂糖・・・大さじ1

作り方

- ①つけ汁の材料を小鍋に入れ、一煮立ちさせて
ボウルに入れる。
- ②鰻に塩をしておく。
- ③なすびは食べやすい大きさに切り、オクラは
ガクをとっておく。
- ④揚げ油を170℃に熱し、野菜を素揚げし、
②に片栗粉と小麦粉を合わせたのをまぶし、
サッと揚げる。
その後すぐにつけ汁に漬けおく。
- ⑤器に鰻と野菜を盛って完成！



鰻の棒寿司 お祭りの時期にぴったりのハモ寿司を手作りで

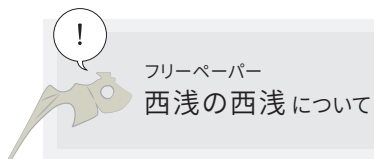
材料(1本分)

- ・鰻・・・1/2尾(250g～300g)
 - ・酢飯・・・200～300g
(作りやすい分量：米2合に酢60ml、
砂糖大さじ3、塩小さじ1弱)
 - ・油・・・大さじ1.5
 - ・大葉(みじん切り)・・・2～3枚
 - ・ごま・・・大さじ1
- 【タレ】
- ・醤油・・・大さじ2
 - ・みりん・・・大さじ2
 - ・酒・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・大さじ1

作り方

- 【酢飯の作り方】調味料をひと煮立ちさせて、
炊きたての米と合わせて冷ましてから
ごま、大葉を混ぜる。
- ①鰻に振り塩をし、10分ほどおき、水分を
ふき取っておく。フライパンに油を入れて
火にかけ、骨切りした鰻の皮目から焼き、
両面を焼く。
 - ②鰻を取り出し、フライパンに醤油、みりん、
酒、砂糖を入れる。
 - ③タレを煮詰めていき、少しとろみが付くまで
煮詰め鰻を戻し入れ、タレとよくからめ味を
染み込ませる。
 - ④型にラップを敷き、鰻、酢飯の順に入れ、巻く。
 - ⑤食べやすい大きさに切り分けて完成です！

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 鳥丸店 Tel. 075-451-4959
京都ファミリー内 西院店 Tel. 075-321-5750
カーナート洛北内 洛北店 Tel. 075-707-0805
イオンモール京都五条内 五条店 Tel. 075-326-4574

阪急オアシスカの店内 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 Tel. 075-811-0052
生協CO-OP桃山店内 桃山店 Tel. 075-604-5792
生協CO-OPパリア店内 西京極店 Tel. 075-323-4560
生協CO-OP祝園駅店内 祝園店 Tel. 0774-98-3453

TauT 阪急洛西口内 uroco Tel. 075-382-5185

西浅本社 Tel. 075-451-5520