2 0 1 9 D e c

TAKE







美味しい旬のお魚

j

お

が

通

信



である北茨城の「どぶ汁」を紹介し 鍋の魚の代表選手です。中でも本場 東のあんこう・西のふぐと言われる どそられませんが、あんこうは ぶ汁とはなんとも食欲をそ

肝心なのは、あんこうの肝「あん肝」う全てと大根と味付けの味噌のみ。 の漁師料理だと言われています。 使うのは捨てるところは無いあんこ 漁師の知恵でしょうか。元は船上で う自身の水分を利用することです。 水っぽいあんこうを美味しく食べる 水分含有量8%と言われるあんこ 普通の鍋との違いは出汁を入れずに

- りしほぐす *鍋で一口大に切ったあん肝を空煎
- あんこうのあらと皮を加えて煎る *いちょうに切ってゆでた大根と
- *全体に火が通ったら味噌で味を 残っている部分を加える * 大根に火が通ったらあんこうの

整える

少なくヘルシーな魚です。肥満防止あんこうは蛋白質や脂肪が極めて どの栄養素が豊富です。 11月から 2月が食べごろだよ!と、 にもってこいですね。しかしあん肝 には鉄分や亜鉛、銅とビタミン類な

浜の人の話です。 取締役会長·児玉保次

迎春のご準備に! 西浅お惣菜担当のおすすめ ※取り扱いは一部店舗金除きます

かと忙しい年末、お節はちゃんと食べ たいけど全て作るのはちょっと大変だ と感じられる方にぜひおすすめしたいのが西 浅のお節惣菜です。原料の魚は鮮魚コーナー にあるものと同じ、店長目利きのものを職人が 手作りで仕上げています。今回はその中で特 におすすめをピックアップしてご紹介します。



ブリの塩焼・照焼

冬の旬魚でもあり出世魚として縁起の良 いブリはお節の中でも主役級!天然物は しっかりした味わい、養殖物は脂がのって 柔らかいのが特徴です。



助子(すけこ)の煮付

「鯛の子煮」とも言われますがスケソウダ ラの卵でタラコや明太子の原料と同じも のです。しっかりと味も染みていてお酒の アテとしても人気です。





祝い鯛(にらみ鯛)

お祝いにはやっぱり鯛!年末になると 西浅店頭にこの祝い鯛が並び一気に 華やかになります。専用のかごと箱に 入れてお渡しいたします。下記事にある 「鯛の鯛」探してみてくださいね!





年末年始のご馳走は西浅へ

年末年始のご家族などの集まりや迎春のお祝 いにふさわしい、お造り盛合せやお寿司の盛合 せのご予約を西浅各店にて承っております。 店頭にある予約看板から選んでいただくか、 ご予算や人数などお客様のご要望をスタッフに

お伝えいただければできるだけご希望に合わ せてお作りいたします。お造りは手巻き寿司 用もOK。特注の場合は早めのご予約をいただ くと当日お待たせすることなくお渡しできます ので、忙しい年末年始には特におすすめで す。詳しくは各店店頭もしくはお電話にてお 問い合わせ下さい。



お浩り舟盛りの例

ぶりとかぶらの白みそ仕立て

出世色で縁起の良いぶりはお正月料理にもおすすめ

材料(2人前)

60 m 1

 $40 \sim 60 \, \text{g}$

- ・ブリ切身 2.切
- ・かぶ 1個
- ・長ねぎ 1/3本
- みず菜 1 株
- ・柚子皮 (千切り) 適量 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- (だし汁)
- ・ 鰹だし 6000
- 洒

- 白味噌
- ・薄口醤油

- 大さじ1/3 ・生姜(すりおろす)大さじ1/2~1 10g (大さじ1)

作り方

- ①ぶりは食べやすい大きさに切り、振り塩をする。 ②かぶは六つ割にし、鍋にオリーブオイルを加え、 ①とこんがりと焼き色をつけ取り出す。
- ③②の鍋にだしと汁と酒を沸騰させ、白味噌を 溶かす。
- ④薄口醤油で味をととのえ、バターを加える。 ⑤ひと煮立ちさせたら、長ねぎと水菜を加えて 火を止め、柚子皮と生姜を器に盛って完成。





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



今号の表紙はアンコウで す。知らない方にはびっく りする見た目ですが多く

の方に魅力を知っていただきたいと 思い切って掲載してみました!今年も あと1ヶ月、クリスマスや年末年始に 美味しいお魚たくさん食べていただき たいです!



手まり寿司のリース風



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。





| 鞍楽ハウディ内 | 鳥 丸 店 Tel 075-451-4959 | 阪急オアシスかどの店内 | 葛 野 店 Tel 075-863-5488 | 生総CO:0P=条照店内 | 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 生絵CO・OP株山店内 桃山店 Tel 075-604-5792 カナート洛北内 洛北店 Te. 075-707-0805 延新貨店上4町店 Le. 06-6773-8002 埋総CO-0Pパリティ店内 西京極店 Te. 075-323-4560 イオンモール京彰正条店内 五条店 Te. 075-326-4574 近鉄百貨店草津店内 草津店 Te. 077-561-3537 生態の・OP祝園駅店内 祝園店 Te. 0774-98-3453

西浅本社 Tel 075-451-5520