

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

はもずし
鰻寿司

美味しい旬のお魚

うおがし通信

梅

雨の雨を飲んでハモは美味しゅうなりよる、と先輩

たちがよく言っていた。

梅雨が明けるとハモの季節です。ハモがおいしくなったのを見計らったようにお祭りがやってきます。祇園祭です。大阪の天神祭と共にハモ祭りと言われています。今年は世界を揺るがすコロナウイルスの影響でお祭りも寂しいものになりそうですね。

しかしハモは間違いなく美味しくなってきました。京都はハモを使った料理の先進地です。

今回はハモの棒寿司です。春のお祭なら鯖寿司が手土産や祭り料理となります。夏の祇園祭では鯖寿司も使いますがハモの棒寿司もいいですね。ハモを使う寿司には焼いたハモの身をつぶして使う箱寿司が有りますが、今回は焼いたハモを一本焼いたものを棒寿司にするハモの姿寿司です。

寿司にすることさらにハモの美味しさも引き立つようです。

日本が好景気に沸き、京都の呉服の町室町も活気にあふれていた頃はお祭り時期のハモの棒寿司は高価なものでした。作る店によって産地やサイズにこだわりがあったからです。しかし我々は魚屋としての美味しさにこだわってお買い得なハモの棒寿司を販売しようと思っています。

取締役会長・児玉保次

皆様の健康を願って・・・
ちょっと長いけど
ぜひ読んで欲しい！

バランスの良い食事とは？ ウイルスに負けない体作りに

新 型コロナウイルス流行にともない、物理的な予防のほか体内の「免疫力を上げる」事が有効などと言われています。テレビなどでも多く取り上げられていますね。

しかし、疲れや睡眠不足などは自覚できるのに対して「免疫力が上がった、もしくは下がった」とは自覚できないので今ひとつ分からないというのが本当のところではないでしょうか。

免疫力とは何か

「免疫」とは、細菌やウイルスなど、外敵からカラダを守るためのシステムのことを言い、「免疫力」とはカラダに侵入してきたウイルスや細菌などの外敵に対する抵抗力のことを言います。風邪やインフルエンザなど感染症にかかりやすい人は、病気に全般的に抵抗力が低い傾向があります。一方、病気にかかりにくい人は抵抗力が高い＝免疫力が高いので、他の病気にもかかりにくく、健康な状態であることができますとされています。

では高ければ高いほど良いのかというとそうではなく、免疫力が高すぎるとアトピー性皮膚炎や喘息、花粉症、など「自己免疫疾患」の病気にかかる危険があります。つまり免疫力は低すぎず高すぎず、ちょうど良いバランスであることが望ましいということなのです。

免疫力を正常に戻すには

免疫力が低下する原因として、加齢や睡眠不足、ストレス、疲労、乱れた食生活などが言われます。厚生労働省は一人ひとりができる新型コロナウイルスを予防する方法として、インフルエンザと同様に「手洗い」「咳エチケット」など通常の感染症対策を推奨しています。また、普段から、十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を正常に保つことの重要性についても触れています。

今のところ、新型コロナウイルスに関してワクチンや特効薬的なものが無い中「予防に効く」ような特定の食品はありません。

私たちにできることは睡眠や休養と共に「**バランスの良い食事**」を取っていくことが重要です。



バランスの良い食事とは？ 主菜となる食材から考える

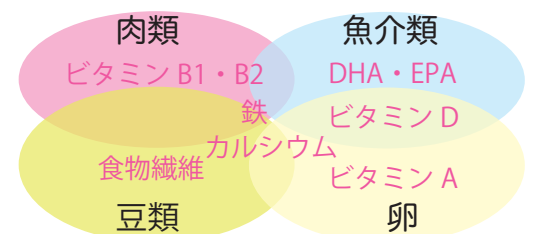
エネルギー及び栄養バランスの取れた食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食：ご飯、パン、麺類など、主にエネルギー源になる料理。

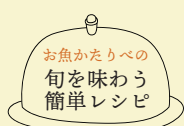
主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを使った、主にタンパク質を多く含む料理。

副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。

この中で特に主菜となるタンパク質に注目してみましょう。献立を考える時も主菜（メイン料理）から考える事が多いですね。この**タンパク質は1日の食事ですできるだけいろいろな食材から取ったほうが良い**と言われています。その理由は、**タンパク質とともに様々なビタミンやミネラルをとることができるから**です。



食材によって、豊富に含まれるビタミンやミネラルがそれぞれ違うため、主菜をいろいろな食材で取ることが栄養バランス改善につながります！ぜひ献立作りの参考にして下さいね。



鰻の炙りカルパッチョ 梅ドレッシング

これから旬のハモを自家製梅ドレッシングで！

材料 (2人分)

- ・鰻 (刺身)・・・10切
※無い場合、湯引きでも OK
- ・塩・・・少々

<梅ドレッシング>

- ・梅・・・1個
- ・しょうゆ・・・小さじ 1/2
- ・酢・・・大さじ 1
- ・サラダ油・・・大さじ 2
- ・砂糖・・・小さじ 1/2
- ・こしょう・・・少々

作り方

- ①鰻に軽く塩をふり、皮をしっかりと炙って身を少しだけ炙る。
- ②梅ドレッシングを作る。
梅は包丁でたたいてペーストにする。ボールに②とすべての調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ④①を器に盛り、③をかけていただく。

※冷蔵庫で冷やしてから食べるとよりおいしいですよ！



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

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ油断はできない日々が続いていきますね。京都も祇園祭の山鉾巡行を始め様々なイベントが中止となり、まさに歴史に残る年となっている感じがします。悪いことばかりに考えるよりぜひこれを良い機会として、お家での食事やお料理を楽しんだりして少しでも楽しく過ごしていただければ西浅としても嬉しく思います。なかなか出回らない珍しいけど美味しいお魚も西浅なら取り揃えておりますよ！スタッフにお気軽に食べ方や味などお尋ね下さいね。



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21年目 (Vol.248) です

おめでたい魚として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
 洛北阪急スクエア内 洛北店 Tel. 075-707-0805
 イオンモール京都五条店内 五条店 Tel. 075-326-4574
 阪急オアシスカドの店内 葛野店 Tel. 075-863-5488
 阪急うめだ本店 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