

市場だより Vol.19

♪ 超超超 いい感じ 超超超 いい感じ



梅煮した (Woo Baby)

茶づけした (Woo Baby)

節分には イ・ワ・シ



♪ モーニング娘「恋愛レボリューション21」のメロディーでどうぞ♪

『2月3日』の節分の日に『鯵(イワシ)』を食べる習慣があることをご存知ですか？

(私？…知らなかったです。…ハイ)

～節分イワシ～

鰯の頭をヒイラギ（柊）の枝にさし、戸口に立てる。
節分に訪れる鬼がヒイラギのとげで目を刺し
鰯の臭いで逃げだすようにという魔よけ。
また、鰯を焼いた時の、煙りと臭いで邪気をはらう。

～節分の豆まき～

★まけば邪気を払い、食べれば体に良い★

一石二鳥な、すばらしい風習ですね。
節分イワシも豆まきと同じように
“節を分ける”この時期の体調管理のため
特に、心がけて、「豆」も「イワシ」も
「たくさん食べようよ。」ってことでしょうね。

今回は、1月22日(日)に市場内調理室で行われた「お魚料理教室」で習った2品をご紹介します。

まずは【梅煮】から

※下処理は、次ページの①～⑤のとおりです。

⑥下処理後、イワシを3つの筒切りにする。



※Vol.12の「梅煮」より濃い味に仕上がります。

このレシピの「梅煮」、作りたても、もちろん美味しいですが
翌日、よく味のしみ込んだ「梅煮」と「梅干」
これをご飯にのつけてお茶づけに～
なかなか“いい感じ”でしたよ～



調味料(7人分)			
梅干 大7個	酒 700cc	イワシ 7尾	醤油 350cc
砂糖 大さじ1.5	水 350cc	“あとは、味見しながら好みの味に”	

※調味料は、イワシの数・大きさで加減してください。

今回は、6尾で、この分量でした。

イワシが泳げるぐらいタプタプで…

汁気がなくなるまで煮つめることができます。

できませんでした。

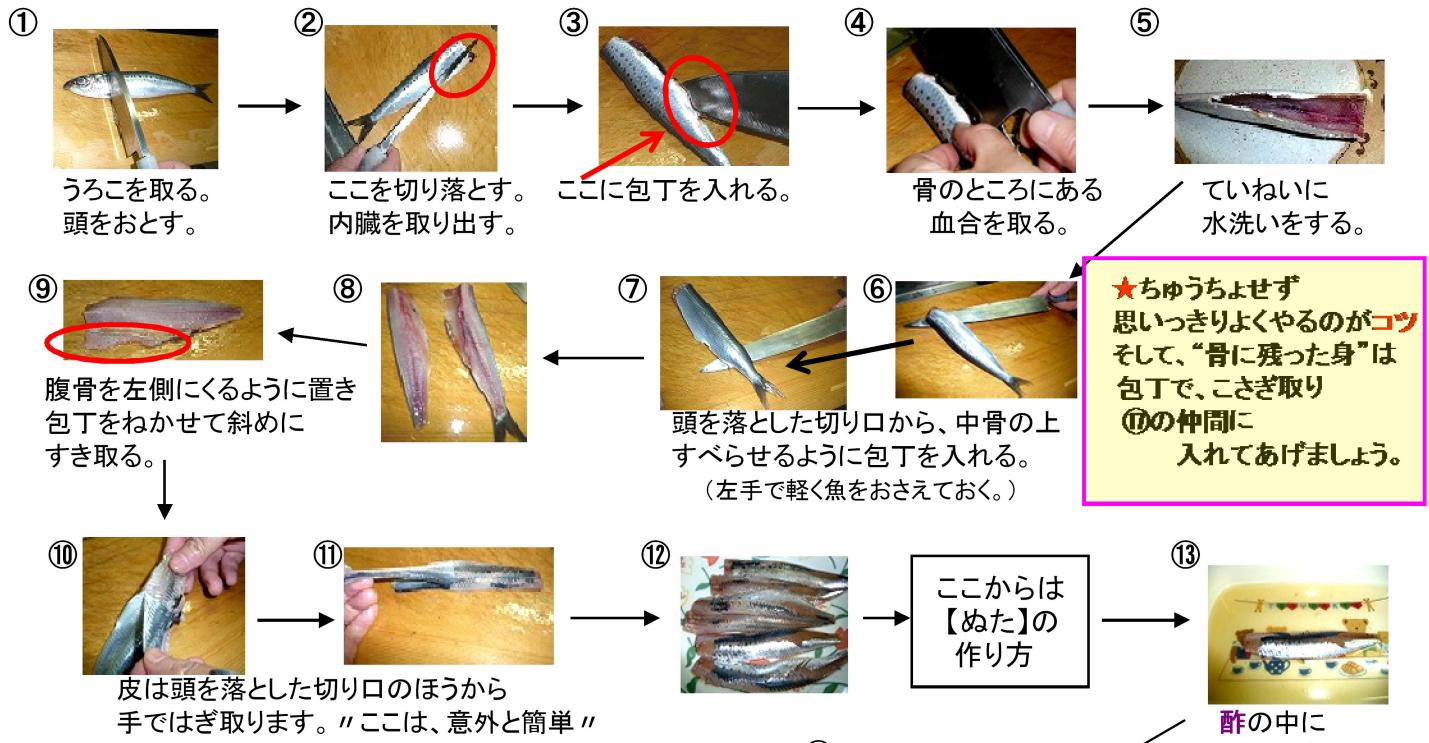


「梅煮」は、はしで半分に割り
中骨をはずしておくと
食べやすく、見栄えも良いです。

家飲みの“しめ”に超おすすめ！！

2品目は【イワシと大根のぬた】（※坂ノ市の漁師料理です。）

これは、「3枚おろし」さえできれば、**楽勝～！**ここは、「3枚おろし」のおさらいから～



「酢みそ」のはずが、この日はまちがえて「からし酢みそ」で作ってしまいました。
私的には、「全然OK～！」でしたが万人的にはどうだか、ちょっと心配だったので翌日、職場へもって行き、味見してもらいました。

全員一致の『**煮付け**』でした。



完成

1月22日の料理教室は、今まで最多の応募がありました。
応募していただいた皆様、ありがとうございました。
落選した方々、ごめんなさい。m(_ _)m

これって「イワシ」が人気者だったのか？
それとも「講師のキャラ」が人気？
はたまた「食材の新鮮さ」が人気なのか？
ん～ん 今のところナゾです。

2月の料理教室は「タイづくし」
「タイ」も楽しみですタイ。(^o^)/



～ご注意を～

2月は、第2土曜日の「感謝デー」祭日で休市のため、お休みです。

大分市公設地方卸売市場