

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

早春の  
味覚

おさかなたりべ・料理研究家 森貴子撮影

裏面に森先生による漬け井のレシピを詳しく  
ご紹介しています。

取締役会長・児玉保次

● 鯛の漬け井  
醤油と煮切ったみりんで漬け汁を作る。これに鯛の刺身を漬け込む。井にすし飯を盛って漬けのをせ、わさびを添え刻みネギを散らす。これで出来上がりですが、すし飯ではなく白飯でもいいと思います。どちらも手軽にできますのでぜひご賞味ください。

● 鯛茶漬け  
鯛の刺身を醤油に10分ほど漬けて、いわゆる「漬け」を作ります。井のご飯の上に漬けとわさびと刻みのりをのせ、お茶かお湯をかける。これで漁師風鯛茶漬けの出来上がり。  
お醤油についてですが薄口醤油・酒・みりん・溶き卵・煎った白ごまにわさびを合わせると書いたレシピもありました。天草漁師風と書いてありますが、皆さんも参考に考えてください。

寒 い時期が美味しい真鯛。産卵前の3月〜4月は更に脂が乗ります。最近は養殖物が多く出回り手頃な価格で活物の鯛が手に入ります。今回は簡単に出来る漁師風料理を2つ、「鯛茶漬け」と「鯛の漬け井」をご紹介します。



基本的には毎日店頭にある鯛ですが、良い天然物が入荷していればこの時期は天然物がおススメ

## 鯛の料理 漁師風

## うおがし通信

## 美味しい旬のお魚



# 早春の海の幸は新物祭り!



## いかなご情報 2019



春の風物詩、瀬戸内海でのいかなご漁は毎年2月下旬から3月上旬に解禁し、約1ヶ月弱の非常に短い期間での販売となっています。今年は昨年引き続き稚魚の不漁が予想されており、相場も高値になると思われます。

いかなごは鮮度が命! 天候により入荷ができない日もあるかと思いますが、店舗にご予約いただくことも可能ですので、「この日に釘煮を炊きたい!」ということがあれば是非店頭でお知らせ下さい。



**3月3日はひなまつり特集**

女の子の健やかな成長を願うお祝いに、お吸い物に最適なはまぐりや、春らしいちらし寿司には西浅のお刺身ネタが華やかに彩ります

インターンで西浅に来てくれた京都デザイン専門学校の生徒さん作イラスト。とってもかわいいです!

**桜えび**  
春と秋の短い期間のみ漁が行われます。3月下旬〜4月頃



**いいだこ**  
「いい」とは「飯」のことで春に飯粒状の子を持つため煮物が特に人気です



### その他にも...

#### ・ほたるいか

3月より富山湾の新物が入荷してきます。

#### ・生節

西浅ではピンナガマグロを蒸したものが主で豆腐や春野菜と炊き合わせに、またそのままでも美味しいのでシーチキンのようにマヨネーズとあえても美味しいです。

#### ・青柳(あおやぎ)

貝の一種で剥き身での入荷が主です。酢味噌和えや炊き込みご飯に。

#### ・めばる

煮付けの定番。産地や時期によって身の肥えぐあいや値段に差が出やすい魚です。

#### ・しらす(いわし稚魚)

かまあげしらすの材料になる。しらす丼に。

**3** 月は西浅の店頭が一気に変化します。ブリやカニ、タラなど冬の魚から春の新物魚が主役として店頭に並びます。中には1年を通して今の時期1ヶ月ほどしか出まわらない春限定レア魚も。今号はまさに今が旬! ぜひ食べてほしい早春の旬魚をピックアップしてご紹介します。



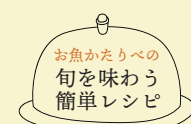
**真鯛**  
この時期の天然真鯛は別名「桜鯛」とも呼ばれます



**はまぐり・あさり**  
貝類は春に身が肥え旬を迎えます。お造りの貝盛りも美味



**にしん**  
春告魚とも呼ばれるにしんは脂のり塩焼が特におすすめ



## 鯛の漬け丼

表紙写真でご紹介した簡単美味の漬け丼レシピです

### \*材料(4人分)\*

- ・真鯛(刺身用)・・・120g
- ・大葉・・・2〜3枚
- ・ご飯・・・約1合
- =====<漬けだれ>=====
- ・醤油・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・白ごま・・・小さじ2
- ・生姜(すりおろし)・・・1/2片
- =====

### \*作り方\*

- ①生姜をすりおろし、調味料とよく混ぜ合わせて漬けダレを作る。
- ②鯛は薄く削ぎ切りにし、タレに10分漬け込む。
- ③ご飯に鯛をのせて大葉を散らして完成



<森先生より告知>  
5月25日(土)11:00〜15:00  
旬の魚を味わおう料理教室  
「桜鯛」参加者募集中!  
自分でも鯛をさいてみたい方必見です

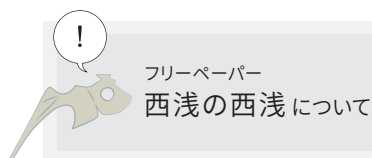


レシピ紹介  
お魚かたりべ・料理家  
森 貴子さん  
Blog「穀菜魚食」  
<http://taka828.blog.fc2.com/>

### 編集後記

今回の特集は早春の旬魚です。真鯛のように一年中並ぶけれど時期として脂ののるもの、今の時期しか店頭には並ばないレアなお魚まで、個人的には一番店頭が変化に富んで見ていて面白い時期が3月だと感じています。

そしてその多くは日本の海で獲れる国産の魚。外国産の魚や養殖魚は品質も一定で味に間違いはないかもしれませんが、季節感はあまりありません。今月は食卓に「季節」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



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 | 京都八百一本館内    | 六角店 Tel. 075-223-6780  | 生協CO-OP二条駅店內 | 二条店 Tel. 075-811-0052  | 飯急オアシスかどの店内 | 葛野店 Tel. 075-863-5488   |
| 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  | 生協CO-OP桃山店内  | 桃山店 Tel. 075-604-5792  | TauT 阪急洛西口内 | uroco Tel. 075-382-5185 |
| カネート洛北内      | 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 |             |                         |
| イオンモール京都五条店内 | 五条店 Tel. 075-326-4574 | 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  |             |                         |

西浅本社 Tel. 075-451-5520