



## 市場だより Vol.39

♪大人の階段 のぼる～♪  
私、たまに イライラ する～♪

♪「カキ鍋」たくさん食べて～  
心も身体も あったまる～

更年期だったと なつかしく  
思うときがくるのさ～～～♪

by「思い出がいっぱい」

『大人の階段』を登り始めて、早うん十年、「思春期」から始まり、数々の「イライラ」期を経て  
噂に名高い「更年期」に、足を踏み入れた予感がします。

(※早い人は、30代から、その症状が出始めるらしいです。気をつけて!!)



そ～んな私にも、あなたにも、心強い見方はこちら！

### 「海のミルク」と呼ばれる「カキ」

低脂肪ながら、高たんぱく、アミノ酸、各種ビタミン、ミネラル  
グリコーゲン、タウリンetc.をバランス良く、多量に含んでいます。

「イライラ防止」や「ストレス解消」のために食べることにより  
この2つの症状は、もちろんのこと、同時に「新陳代謝」を促進、  
「免疫力」をアップさせ、「ボケ防止」「老化防止」「肝機能強化」  
「生活習慣病予防」「動脈硬化予防」と、いいことずくめ。

そんなことを知ってか知らずか、昔の英雄は好んで「カキ」を食べたと。  
「ナポレオン」は戦場でも「カキ」を食べていたと。ドイツ帝国の初代  
宰相「ビスマルク」にいたっては、「175個」の「カキ」を食べたとの  
記録が残っているとか…「英雄、カキを好む」



しめには「雑炊」  
消化吸収を助けてくれる  
「かぶ」と「かぶの葉」を  
加え、最後に「とき卵」  
ん～たまらんです。



鍋のほうにも下味をつけているので、  
そのままでも食べられますが、「大根おろし」  
部分に、『しいたけ・かぼす・柚子入り  
とろーっとポン酢』をかけて食べる。  
一段と、美味しくなります。

洗って、良く水気をきった「カキ」に片栗粉をつけ  
オリーブオイルでニンニクといっしょに炒めたもの  
味付けは、塩・コショウで～ つまみに最適！



★この『ポン酢』は、「6次産業」と言っても

※1次産業に携わる「農業者」が、2次産業の「加工」  
3次産業の「流通」にも関わる。⇒1×2×3で6次。

「農家の経営を多角化し収益率を高める」という重要施策の一つ。  
特に「品質には変わらないのに、市場に出せない規格外品を  
加工品にすることで、付加価値を何倍にも高め商品化できる。」  
という利点が注目されている、その取り組みのなかで、  
つい最近、出来上がった商品です。

そのお手伝いを、市場内の関連商品売場に入っている  
「KTSフーズ(株)」が行い、同店舗で、  
いち早く販売できることとなりました。

※なお、関連商品売場のみ、平日8時30分より  
一般の方も自由にお買い物できますよ～



今回、**声を大**にして  
**おススメ**したい  
食べ方がコチラ

まあ～ 判りにくいですが…正真正銘、  
「土鍋」・「酒」・「だし昆布」のみです。



まず、ひとり用土鍋に  
「**だし昆布**」を入れ、  
たっぷりの「**酒**」(調理酒でも可)の**み**を入れます。  
鍋のふちが「ふつつつ」としてきたら、そこへ「**カキ**」を入れる。  
身がぷっくりしてきたら、取り出し、「**しいたけ・かぼす・  
柚子入りとろーっとポン酢**」をかけて食べる。

## ぶち うまいんじゃけん!!

広島弁!?

ひだの先の色が、はっきりしてお腹に張りのある、パックの海水がきれいなものを選びましょう。

我が家の、「思春期」真っ只中の子も「ん〜〜〜」と「うなる」ほどの旨さ。  
食卓まで運ばれることなく、台所で半分以上、消費?消化?されました。



ところで、2月で思い浮かぶのは「**恵方巻き**」ですが…  
『**初午**(はつうま) **いなり**』と言う食習慣、ご存知ですか?  
2月最初の「**午の日**」が「**稲荷神社**」のお祭りの日です。  
「稲荷神社」の祭神の使いである「**キツネ**」の好物の  
「**油あげ**」や「**いなり寿司**」を奉納する慣わしがあり  
その日にいただくのが『**初午いなり**』。  
今年「**午(うま)年**」、とならば『**初午いなり**』もいただきましょう。  
今年の、2月最初の午の日は『**2月4日**』ですよ。



「**油揚げ**」は「**さいばし**」で  
コロコロすると、開き  
やすくなります。

卵用は  
なるべく  
上の方  
で切る。



「**油抜き**」  
したら  
いなり用は  
半分に切る。

生卵をそっと入れ、爪楊枝でとめて、他の「**油揚げ**」と  
いっしょに味付け。※酒・みりん・しょう油がだいたい  
同量、砂糖少し多目で炊いています。



炊きあがったら、さまし、爪楊枝をはずす。半分に切って中心に飾る。  
「**いなり寿司**」の具は、お正月に購入した『**佃煮の福袋**』の品々を  
そろそろピッチをあげて消費するため、使ってみました。  
『**葉わさび佃煮**』と『**しば漬**』です。  
①炊いたご飯に、市販の「**すし酢**」を混ぜ、よくさます。  
②粗みじん切りにした具も混ぜる。  
③味付けした「**油揚げ**」につめる。※今回、「**煎り白ゴマ**」を入れる  
のをすっかり忘れていましたが、白でも黒でも「**ゴマ**」は、必須ですね。  
具の色がきれいだったので「**花型**」に盛り付けてみました。



これも「**福袋**」に入っていた  
『**角切山椒昆布**』を細切りにし  
よ〜くたいた「**きゅうり**」と  
あえたもの。  
普段は、『**角切昆布**』に  
見向きもしない子ども達が  
「**ペロリ**」と食べ上げました。



すっかり我が家の、冬の定番料理に  
なった「**茶ぶりなまこ**」  
(※作り方は、Vol. 29見てね。)  
☆☆☆最近、おろした  
「**カブ**」を添えるのが  
お気に入りです。



実は、この『**佃煮の福袋**』を購入したのは、我が家のやさしいダーリンです。  
うれしそうに持って帰られたときには、「こんなに、誰が食べるんや〜」と  
かなり「**イラッ**」とききましたが… こうやって、美味しく消費できると  
今は、「**お得感**」と「**達成感**」でいっぱいです。



2月の感謝デーは  
8日(土)

9時〜おむね12時まで  
お待ちしております。

大分市公設地方卸売市場