

ひもの♪ ひもの♪ 今 焼きあがる～ ご飯のおともに最適なひものさ～♪



たい蔵
で～す。



あじ蔵
で～す。



かれい蔵
で～す。

春です。「さくら(独唱)」のメロディで...

市場だより～Vol. 32～

今回は、新生活を始めたばかり
ひとり暮らしで、料理は“初心者”というあなたに
ぜひ、おススメしたい料理です。

(現在、売り出し中)

うまい蔵(ぞう)三兄弟で～す!

とりあえず、『干物(ひもの)』を買きましょう。(冷凍保存ができます。)

『干物』 干すことで「旨み」「水分」「栄養分」を“ギュッと”閉じ込めてくれる
下ごしらえいらずの便利食材。元祖、『ファストフィッシュ』です。

それに、「水菜」「ブロッコリー」「トマト」「パセリ」、(できれば「キャベツ」も)
あと「すりゴマ」「パスタ」があればOKです。



ワレワ
レハ...

食卓の
侵略者!?



まずは、『アジ』から
とある「干物屋」さんのホームページに載っていた
レシピを参考に作りました。

【材料】

- ・アジの一夜干し 1尾
- ・キャベツ 150g (買い忘れて入れてません。)
- ・ブロッコリー 100g (だいたい1株の半分ぐらい)
- すりゴマ 大さじ2 砂糖 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2 酢 大さじ2

【作り方】

アジ(干物)を焼く。

焼きあがったら、骨を取り除き、身をほぐす。

ブロッコリーは、さっと茹で、小さくしておきます。

レンジでチンでもOKです。

その場合は、1株まるごとラップをかけて

チンしましょう。小分けにしてからチンすると

水分が出すぎて、やわやわになります。

印の調味料をよ～く混ぜ合わせる。

そこに、 を加え、これまたよ～く

混ぜ合わせると、出来上がり。

キャベツのかわりに「水菜」をそえてみました。

『干物』は、栄養価に優れ、**カルシウム**に富み
さらには、体を構成する重要なアミノ酸の一種である
『イノシン酸』も豊富に含んでいます。

それに加え、

『ブロッコリー』は **ビタミンA、C、E** がそろった

「無敵の緑黄色野菜」 と言われ

『**免疫力アップ**』『**老化防止**』etc. に効果があります。

みんなにエールを送ってる!?

『**ファイトケミカル**』という体に良い**酵素**を**活性化**

させる力を持った成分も豊富。

また、『酢』を入れることでさっぱり仕上がり、

“なんとなく、食欲わかない～”というときの

栄養補給にぴったりの

お助けメニューです。



次は【 **お手軽パスタ** 】

パスタには『**イカ**の一夜干し』を使います。
『イカ

【 **トマトソースパスタ** 】



【 **タラコパスタプレート** 】



作り方は、いたって簡単！

パスタを茹でる。
市販の「**トマトソース**」をあたためる。
をあえる。
「**水菜**」「**ブロッコリー**」「**イカ**(いためた)」「**パスタ**」を、皿に盛る。

フライパンでさっといためる。
油はひかない。
オーブントースターでも可。

後ろ側にある、透明な骨は
必ず取ってね～

作り方は【 **トマトソースパスタ** 】と
ほぼ同じです。パスタのソースを
市販の「**タラコソース**」に変えただけ。

イカを**カレイ**に変えてもOK



「**イカ**」には**ファイトー発～!**の「**タウリン**」が
豊富に含まれています。レトルト食品を使った料理にも、ぜひ
ちょい足して、**元気はつらつ～!**でいきましょう。

【 **タラコパスタプレート** 】 カレイバージョン



「カレイ」もキッチンバサミで
簡単に、三等分できます。
先に切っておくと、火の通りが
早いのと、後の盛りつけが楽なので...



『**たい蔵**(ぞう)くん、なんとも立派な体格で
開いたままではグリルに入らず、たたんでみると
上の写真でも、影が出来るほど厚みがあり
これまた、高さ制限にはばまれOUT。
結局、半分に切って(これも、キッチンバサミのほうが
やりやすいですよ～)中骨がないほうをグリルで焼き
中骨あり、顔付きは、フライパンで焼きあげました。

今度は「アサリ」を
入れて
「**アクアパッツア**」に
してみます。



～ 大分市公設地方卸売市場 ～

< 市場内関係者のちょっといい話 >

某市場内関係者のところに、先日、20年間電話のみで
注文を受け、発送するというお付き合いだったお客様が
東京からわざわざ、いつも応対してくれている従業員の方を
訪ねてきてくれたそうです。

20年と言えば、赤ちゃんが成人になる壮大な年数です。
その長い間、信頼を損なうことのない「**品質**」「**接客**」
には、ただただ頭が下がります。さすがです。
きっと市場内には、他にもこんな「ちょっといい話」がたくさん
あるんでしょうね。また、機会があれば、ご紹介しますね。



4月の**感謝デー**は **4月13日(土)**
9時 ~ おおむね12時

