

ご自由にお持ち帰りください

伊豫国
あじの郷
通信
第九号
Spring 2014

P@CKTTO!

ぱ く っ と !

愛媛県伊予市のおいしい情報を“ぱくっ”食べちゃう地域情報誌

【特集】

地域おこし協力隊オススの伊予市ぐるめ!

濱田屋・海楽園・EMゆうきの里・こねこね亭・ふたみ観光いちご園

伊予市自慢の『この逸品!』

たけまさかまぼこでん

武正蒲鉾店のにぎりちくわ

伊予市まるごとおごちそう

手づくり交流市場「町家」のテナント

いよしキッズキッチン!

伊予市発 あじなお仕事発見!

上灘漁協 共栄網

ミカンまる情報局



TAKE
FREE
¥0
※本誌は無料です

目次

- 01 特集「地域おこし協力隊オスズの伊予市ぐるめ！」
- 06 伊予市自慢の『この逸品!』
「武正蒲鉾店のにぎりちくわ」
- 08 いよしまるごとおごちそう「町家のテナント」
- 10 いよしキッズキッチン!
- 12 伊予市発あじなお仕事発見!「上灘漁協 共栄網」
- 14 目指せ知名度アップ!! ミカンまる情報局
- 15 読者のひろば・P@CKTTO! なび
- 16 配布協力施設一覧
- 17 春のおすすめレシピ



市の花 / 菜の花
 【表紙撮影場所】ふたみ潮風ふれあい公園



【4コマ漫画】なにが見えるの?



※にぎりちくわの詳細は、P6に掲載しています。

カツ丼 670円



はまだや
濱田屋

にーだちのおすすめ!
濱田屋のカツ丼

地域おこし協力隊
**オスズの
 伊予市ぐるめ!**

地域おこし協力隊とは

過疎化、高齢化が進む地域に都会から移住し、外からの目線で地域の魅力を再発見・活性化させるための職員で、伊予市では5人の協力隊員が活躍しています。

地域おこし協力隊 郡中地区担当
 新居田真美さん(にーだち)

私のイチオシは、明治25年創業の老舗「濱田屋」さんのカツ丼。その特徴は、一般的なカツ丼のような卵とじではなく、醤油ベースの甘辛つゆがかかっているところです。

歴史を感じさせる
 建物も魅力です。

卵とじにしないので揚げたてカツのサクサク感はそのままで、意外なほどあっさり。女性でもペロリと食べちゃえますよ。



中華そば 520円

カツ丼のほかにも、中華そばやうどんも人気のメニューですが、味の基本はみんな同じ、濱田屋の歴史を支えてきた秘伝のダシに支えられています。



愛媛県伊予市湊町 21
 ☎ 089-982-0145
 【営業時間】
 (平日) 11:00~18:30
 (土・祝) 11:00~14:00
 【定休日】日曜日



※濱田屋は、伊豫國「あじの郷」づくりに協賛しています。



伊予さつま 800円

ぐってーのおすすめ!
海楽園の伊予さつま



地域おこし協力隊
双海町由並地区担当
川口沙矢香さん
(ぐってー)



魚定食 800円

「伊予さつま」とはこの地域で古くから親しまれた郷土料理で、おろした魚を白焼きにしてほぐし、すり鉢で丁寧にした後、さらに焼き、味噌などの調味料を混ぜ、焼き・・・と、一般に「手間がかかり過ぎて商売にならない」と言われています。ここ海楽園では、そんな「伊予さつま」をサラダやお吸い物、女性に嬉しい日替わりの小鉢付きで、なんと800円と手軽に美味しく食べさせてくれます。

新鮮な地魚を使ったお刺身が楽しめる「海楽園定食1,300円」や、その日イチオシの魚料理を出してくれる「魚定食800円」もおすすめですよ!

愛媛県伊予市双海町高野川甲 871
☎ 089-986-0666
【営業時間】 11:00 ~ 17:00
【定休日】 火曜日



併設のフットサル場も、ぜひご利用ください。

※海楽園・EMゆうきの里は、伊豫園「あじの郷」づくりに協賛しています。

EMゆうきの里



地域おこし協力隊
双海町下瀬地区担当
富田敏さん
(てみちゃん)



てみちゃんのおすすめ!
EMゆうきの里の野菜と
手作り加工品

伊予市双海町の海岸線にある「EMゆうきの里」は、いつもたくさんのお客さんにぎわっています。

70人を超える会員さんが出品することで運営されているこのお店のコンセプトは、「できる限り農薬や化学肥料を使わずに育てた農産物を安く提供すること」だそうです、お店には新鮮でみずみずしい野菜や果物がところ狭しと並んでいます。

農産物はもちろん、昔懐かしいお菓子やこんにゃく、漬物などの手作り加工品もお勧めで、昔おばあちゃんが漬けていたような、しっかりすっぱいのにまた食べたくなる梅干しは、他ではなかなか手に入りませんよ。



ちりめん山椒 200円



梅干し 400円

Point



愛媛県伊予市双海町
大久保
☎ 089-987-0556
【営業時間】
9:00 ~ 17:30
【定休日】 月曜日
(祝日の場合は翌日)



手打ちば
お食事処

クラフトの里 こねこね亭



もりそば 630円



COOL TANAKAのおすすめ!
こねこね亭のもりそば

地域おこし協力隊
中山町地区担当
田中博行さん
(COOL TANAKA)

そば処信州長野でずいぶん銘店の食べ歩きをしましたが、ここ「こねこね亭」のそばは、信州の銘店と十分勝負できるおいしさです。

そば粉はもちろん中山町産の地粉、中山の深い山に磨かれた清涼な水で打ち上げられたそばは、のどごし軽やかで、飲み込んだ後にはさわやかなそばの香りが鼻に抜けます。

おろし金を使い自分で磨り下ろして使う生ワサジも付いて630円はコストパフォーマンス高すぎ！食後のそば湯までゆっくり楽しんじゃいましょう。

ご家族でそば打ち体験やいちご狩りをすれば、一日のんびり過ごせますよ！



愛媛県伊予市中山町中山子 271
☎ 089-968-0756

【営業時間】

(平日) 11:00~14:30

(土・日・祝) 11:00~15:30

【定休日】

毎月第3月曜日



そば打ち体験も
おすすめだ!
(予約制)



中山町いちご狩り観光農園ビューファーム

【期間】～平成26年5月末まで

【定休日】月曜日(祝日の場合は翌日)

【開園時間】10:00~16:00

【入園料】小学生以上 1,200円(4月から1,000円)
2歳以上 700円(4月から600円)

【HP】<http://kankou-nouen.itigo.jp>

【連絡・受付先】クラフトの里 089-968-0636(予約制)



マ-のおすすめ!
ふたみ観光
いちご園



ふたみ観光
いちご園



地域おこし協力隊
双海町翠地区担当
本多正彦さん
(マ-)



私が活動している双海町翠地区は、グリーンツーリズムが活発な地域。なかでもこれからの季節はいちご狩りがおすすめです。

ビニールハウスの中で大切に育てられているいちごはルビーのように真っ赤で、キラキラと輝きながら皆さんのお越しを待っています。

いちご園ごとに様々な品種が栽培されていて、いつでも数種類の品種の食べ比べもできて楽しいですよ。

高設栽培のうえ、車いすやベビーカーでも入れるので、小さなお子さんやお年寄りと一緒に、楽しい時間を過ごしていただけます。



ふたみ観光いちご狩り

60分
食べ放題

【期間】～平成26年6月中旬まで

【開園時間】10:00~16:00 ※事前予約をおすすめします

【入園料】小学生以上 1,200円(4月から1,000円)
2歳以上 700円(4月から600円)

【HP】<http://hutami.net>

【連絡先】① いちご家おもり 090-5276-1110

② にっこりいちご園 089-986-1040

③ いちご園みどり 089-986-1050



たけまさ かまぼこてん

にぎりちくわ



とっておきに美味しいちくわを紹介しよう。

伊予市下吾川の武正蒲鉾店で作られる「にぎりちくわ」は、その名のおり熟練の職人さんが一本ずつ手で握って作るちくわで、昭和2年の創業当時から、変わらぬ製法で作られている。その原料も特別で、地元伊予漁協で水揚げされたばかりのエソ、トラハゼ、イトヨリといった季節ごとの地魚などを厳選して使用する。

「せっかく良い材料を使うんやけん、魚本来の味をしつかり味わつてもらいたい」と語るのは3代目店主の武市正彦さん。新鮮な魚を三枚におろしてミンチにした後、塩を加えながら石臼で丁寧に粘りを出していくのだが、できるだけ塩の量を減らし、より自然な味付けにしているという。

材料がなじみ適度な粘りが出たら、いよいよ「握り」の作業。その日の気温や湿度で微妙に変わるすり身の状態を見極め、水分量や握り具合などを調整し、一本ずつ棒に握り付けては焼きの作業へ。くるくると回りながらじつくりと火を通していくちくわ達は、こんがり焼き色が付くにつれ、店内に香ばしい匂いを放つ。

出来立てを試食させていただくと、

プリプリとした歯ごたえがとても心地よく、固すぎずやわらかすぎない絶妙な食感。すり身を棒に付け、焼くという一見簡単そうな作業だからこそ、長年の経験と勘がものをいう。嘔むほどに溢れ出してくる「うま味」は、やさしく豊かな伊予灘の魚本来の味。ご飯のおかずにはもちろん、ちよつと贅沢にまるかじりしながらビールを飲めば、至福の時間が味わえることをお約束しよう。

「にぎりちくわ」は、武市さんの納得した材料だけで作るため完全予約制。武市さんにとっても、そのぐら「特別」な品物である証だ。一本ずつ和紙に包まれ、金銀の水引をあしらった高級感あふれる包みは、贈り物にもぴったり。

大切なあの人へ、伊予灘の地魚を使って作る「にぎりちくわ」を贈ってみてはいかがだろう。この商品の誠実さはきつと、あなたの気持ちをあの人へ伝えてくれるはず。



にぎりちくわ
1本 350円
3日前までに要予約



愛媛県伊予市下吾川 1546-1
☎ 089-982-0230
FAX 089-982-0269
【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日曜日・祝日
【HP】 <http://www.takemasa-kamaboko.com>

※電話・インターネットでも注文できます。



伊予市自慢の『この逸品!』

※武正蒲鉾店は、伊豫國「あじの郷」づくりに協賛しています。

志乃や

あっさりしているのに深みのある醤油ラーメンに、ご飯やサラダが付いた「ラーメンセット (550円)」のほか、「カレーライス (400円)」もハズせないっ!



〈営〉 11:00~16:00
〈休〉 第二、第四水曜日



〈営〉 10:00~19:00
〈休〉 不定休



菜の花



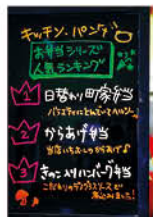
元気いっぱいのお母さんの料理は、お腹はもちろん、心まで満足させてくれます。日替わり定食「菜の花ランチ (500円)」やアツアツの鉄板で出てくる「ナポリタン (600円)」が人気です。

キッチン・パンダ

リーズナブルでボリュームたっぷりのお弁当やお惣菜を、店内の特産品販売所で販売しているキッチン・パンダさん。お昼休み



にはお弁当を求めて多くの方が駆けつけます。



いよしまるごとおちそう

手づくり交流市場「町家」のテナント

手づくり交流市場「町家」とは・・・

伊予市の魅力を広く知っていただくための交流施設で、今回ご紹介する魅力的なテナントのほかに、特産品の販売や新鮮な農産物の産直市なども行っています。



愛媛県伊予市米湊 827 番地 4
☎ 089-946-7245
【営業時間】 8:30~19:00



※手づくり交流市場「町家」及びテナント各店は、伊豫國「あじの郷」づくりに協賛しています。

岡崎鮮魚

伊予灘で水揚げされた新鮮な魚介類をお手頃価格でお求めいただけるほか、お魚屋さん自慢の新鮮なお刺身やお惣菜も販売しています。品揃えの豊富な午前中がねらい目ですよ!

〈営〉 8:30~19:00



佐礼もん茶屋



中山町佐礼谷(されだに)地区の魅力を活かしたメニューがたっぷりのこのお店。中山産のそばを使った「茶屋そばセット」や、特産のトマトを使った「ミートソーススパゲッティ」(いずれも500円)がオススメです。

〈営〉 9:00~16:00
〈休〉 水曜日



Ema sun chi

〈営〉 11:00~16:00
〈休〉 不定休

昨年12月にオープンしたばかりのこのお店。清潔感あふれる可愛い店内で、「日替わりランチ (500円)」やホッと心安らぐ「コーヒー (食後は100円)」をゆっくりとお楽しみください。



いよし キッズキッチン

からたち幼稚園

伊予市では、子どもたちに料理の楽しさと、伊予市でとれる食材の豊富さを知ってもらうとともに、食材と食に関わった人たちへの感謝の気持ちを持ってもらうため、市内の幼稚園と保育所の園児を対象に食育事業「キッズキッチン」を実施しています。

イワシの手開きや豆腐の手切りなど、経験した事の無い調理法を体験した園児たちは、目をキラキラ輝かせながら美味しいお昼ご飯を作りました。

ドキドキするけど、がんばるぞ〜



コツをつかめば
けっこうかんたん♪
上手でしょ!

あ!
血が出てくる!

ボクたちと同じで
生きてるんだね



おいしく食べて
あげようね!

いよしキッズキッチンの様子は、
伊予市公式YouTubeで公開中!
「伊予市 キッズキッチン」
で検索してね!



イワシの目玉って
こんな風になっ
てるんだ〜

北山崎幼稚園

すご〜い!!

かんせい!

イワシのお魚ハン
バーグ、おいしく
やけるかな?



手の上で豆腐を切る
なんて、きんちょうす
るなあ・・・

みどり保育所

しんちょうに
しんちょうに



おいし〜い!

こうやって頭
をとるんよ

上灘漁協 共栄網

きょうえいあみ

イリコは愛媛県伊予市を代表する海産物。なかでも伊予灘を望む双海町の海岸沿いにある上灘漁協共栄網では、漁獲から加工までを一括して行うことで、新鮮で美味しいイリコが生産されている。

ハラワタの苦みのせいで、「イリコはちょっと…」という方もいらっしゃるかもしれないが、そんな方にはぜひ一度、共栄網で作られたイリコを試していただきたい。

共栄網では、「親船」と呼ばれる二艘の船の間に漁網を渡し、イリコの原料となるカタクチイワシを群れごと捕まえる引き網漁を行っている。

大きな魚などから身を守るため、数万匹の群れが一つになって泳ぐイワシは、季節や時間帯、潮の流れなどによって泳ぐ場所や向きが違う。群れを横切ったり、追いかけてりするように網を入れてしまうと魚たちが散ってしまうため、ベテランの漁師たちは長年の経験と勘で魚の進む方向と潮を読み、群れの先頭が網に向かって泳ぐように船を操作するという。

親船が水揚げしたイワシは、鮮度が落ちないうちに「手船」と呼ばれる運搬船に移されて大急ぎで船着場へ。接岸するとすぐに差込まれる太いホースで、海水もろともイワシを吸い上げ加工場へ送っては釜茹でしていく。

イワシの胃には、食物を消化し続けるための消化酵素が多く含まれており、水揚げした瞬間から自らを消化する自己消化を始める。水揚げから釜茹でまでの時間が開けば開くほど、ハラワタに苦味やエグ味のあるイリコになってしまうため、共栄網では操業と運搬を役割分担し、水揚げから釜茹でまでの時間をできるだけ短縮することで、自己消化が進む前に加工しているのだ。

乾燥させたばかりのイリコ



を食べさせてもらおうと、苦味やエグ味は全く無く、サクサクした食感の後に残る魚の香ばしさと程よい塩気が後を引く。

味噌汁や煮物のダシにはもちろん、そのまま食べてオヤツやおつまみにもぴったり。また小さめのイリコ「かえり」は、ひしお味噌に混ぜてアツアツのご飯に乗せれば何杯でも食べられる。

伊予灘の豊かな自然と、生真面目な漁師たちが生んだ共栄網のイリコ。この週末はドライブがてら、伊予市双海町で最高のイリコを手に入れよう。

上灘漁協 共栄網

愛媛県伊予市双海町上灘甲 5960-1

☎ 089-986-0205

※事前に連絡すれば工場見学可能
(季節・天候等により見学できないことがあります)

共栄網のイリコが手に入るお店 (双海地域)

南北風正高商店 089-986-0312

西本海産物店 089-986-0135

くじら 089-987-0789

ふたみシーサイド公園 089-986-0522

※上灘漁協共栄網、南北風正高商店、西本海産物店、くじら、ふたみシーサイド公園は、伊豫国「あじの郷」づくりに協賛しています。



共栄網のイリコを使った
「伊予灘のいりこ味噌」
松山自動車道伊予灘 SA
限定で販売中!



598円(税込)

【問合せ先】伊予灘サービスエリア
上り線 089-946-7755
下り線 089-946-7775

ミカンまる情報局

超ローカルキャラ・ミカンまるがメジャーになるため奮闘する姿も毎号お届け!

伊予市の成人式で新成人をお祝いしたよ!

1月19日(日)にあった伊予市成人式、ボクも会場でお祝いしてきたよ。

振り袖姿の女の子たちに囲まれて、3つある鼻の下が伸びちゃった!



新居浜市の「はまさいフェスティバル」に行ってきたよ!

1月27日(日)は新居浜市のイベント「はまさいフェスティバル」に参加してきたよ。

子どもたちと綱引きをしたり、みんなで商店街をパレードしたりで楽しかった。

また行きたいな♪



今治ABC(えびす)祭「バリィさんのお友達大集合!! in 今治」に行ってきたよ!



2月16日(日)は、バリィさんに誘ってもらったけん、今治市の商店街に遊びに行ってきたよ。さすがはバリィさん、県外からもたくさんのお友達が来とって、ちょっと緊張してしもた。

同時開催の「ご当地グルメフェスタ in いまばり」で食べた今治のご当地グルメ「今治焼豚玉子飯」もおいしかった〜!! 今治市を満喫した一日やったよ!



読者のひろば

“読者のひろば”は読者のみなさんから送られてきたご意見でつくるページです!

今回もいただいた意見や感想、ミカンまるたちの似顔絵をご紹介します!

「スイーツこれくしょん!」で新しい知らないお店をご紹介します! 2カ所行ってみてどちらも大満足でした。地元はとも良い食材が豊富で美味しいお店が沢山ありうれしさが溢れます。「まるよし」のかまめしも美味!(伊予市 Y・W さん)



▲ P.N うっかりクリベいさん

かつお節は知っていましたが、ムロアジの削り節があるのは初めて知りました。醤油をかけてご飯の上のせて食べてみたいと思いました。(広島市 Y・I さん)



▲ P.N ゆうたマンさん



「スイーツこれくしょん!」はとってもうれしい記事で早速「パティシエたの」に行ってみました。伊予市に行った時には必ず寄る定番の店になりそうです。(松山市 T・K さん)

けずり節の記事がおもしろかった。もともとカツオブシが好きだったけど、今度は製造者のこだわりにも注意して購入しようと思いました。(茨城県 T・N さん)

P@CKTTO! 毎号楽しみにしています! どんどん進化して見所満載ですね。伊予市に住んでいても、知らない店が沢山あるので、これからも、どんどん紹介して下さいね。驚きなのは掲載されている写真が美しい事です! 紙質もサイズも、丁度いいし、無料だなんて。(伊予市 / 大沢たかこさん)

まってました〜! 毎号、楽しみにしてるんですよ〜! いよいよキッズキッチン、子供達の真剣さと楽しそうに作ってる姿もいいです。相原海産物店さんの削り節は、町家でも、ホータいわし削り節、むろあじ削り節、本がつお削り節を販売しています。(伊予市 / まちやのバリィさん)

P@CKTTO! なび

えひめ愛顔の観光物産館

松山城ロープウェイのりばのすぐ近くにある、えひめ愛顔(えがお)の観光物産館は、松山市中心部における県内物産と観光情報の発信拠点



です。愛媛県特産の真珠や地酒、銘菓など特産品の展示販売や、観光情報の提供を行っています。

愛媛にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



えひめ愛顔の観光物産館

〒790-0004 愛媛県松山市大街道3丁目6-1 岡崎産業ビル1F
【電話】089-961-4501 【開館時間】9:00~18:00
【休館日】水曜日(但し、祝祭日の場合は開館)

配布協力施設一覧

愛媛県内施設

伊予銀行
愛媛銀行
愛媛信用金庫
えひめ中央農業協同組合
伊予鉄道 松山市駅
松山空港
松山大学
伊予漁業協同組合
上灘漁業協同組合
下灘漁業協同組合
えひめ共済会館
伊丹十三記念館
スカイホテル
東京第一ホテル松山
ホテル JAL シティ松山
松山東急イン
エスポワール愛媛文教会館
四国道後温泉 宝荘ホテル
大和屋本店
道後の宿 葛城
道後温泉 ホテル花ゆづき
道後温泉 ふなや
道後温泉 道後館
オールディングランド
道後山の手ホテル
道後ぎやまんガラス美術館
道後温泉 ホテル古湧園
道後温泉 茶玻璃
道後 夢蔵
道後 やや
今治極上巾着 伊織
Vimi 美味
ルブリュ マツヤマ
e ワーク愛媛
学校法人 愛媛学園
cafe にこら
A コープ西日本
生活協同組合コープえひめ
いよココロザシ大学
伊豫国あじの郷
伊予市特産品直売所
(ジョー・プラ内)

愛媛県内道の駅

瀬戸農業公園
マイントピア別子
ひろた「映の館」
内子フレッシュパークからり
伊方町観光物産センター きらら館
きなはい屋しろかわ
今治湯ノ浦温泉
虹の森公園まつの
S・C マリンオアシスはかた
多々羅しまなみ公園
よしうみいきいき館
広見森の三角ぼうし

伊予市内施設

伊予市役所
中山地域事務所
佐礼谷自治支援センター
双海地域事務所
下灘自治支援センター
伊予市立図書館
伊予市総合保健福祉センター
伊予市内公民館 各館
さざなみ館
ふるさと創生館
彩浜館
しおさい公園
手づくり交流市場 町家
ファーマーズマーケット いよこら
なかやま特産品センター
クラフトの里
ふたみシーサイド公園(道の駅ふたみ)
伊予市都市総合文化施設
「ウェルビア伊予」
花の森ホテル
伊予商工会議所
伊予市観光協会
伊予市社会福祉協議会
伊予農業高等学校
フジ伊予店

愛媛県内公共施設

愛媛県中予地方局
愛媛県立図書館
愛媛県美術館 南館
愛媛県消費生活センター
えひめ愛顔の観光物産館
愛媛県男女共同参画センター
松山市立図書館 各館
松山市総合コミュニティセンター
坂の上の雲ミュージアム
松山市立 子規記念博物館
えひめ地域政策研究センター
砥部焼伝統産業会館

県外施設

東京都新橋
・香川・愛媛せとうち旬彩館
東京都大田区
・学校法人佐伯学園 佐伯栄養専門学校
東京都千駄木
・四川料理の天外天
山梨県北杜市
・北杜市 食と農の杜づくり課
・武川町農産物直売センター
・おいしい市場
・三分一湧水館
・白州・尾白の森名水公園「べるが」
・道の駅 南きよさと
中央自動車道
・八ヶ岳 PA 上り
・八ヶ岳 PA 下り
・境川 PA 上り
・釈迦堂 PA 下り
・初狩 PA 上り
千葉県千葉市
・蘇我勤労市民プラザ
・長沼原勤労市民プラザ
・幕張勤労市民プラザ
・稲毛区長沼コミュニティセンター
・美浜文化ホール
埼玉県飯能市
・名栗温泉 さわらびの湯
神奈川県足柄下郡箱根町
・芦ノ湖キャンプ村「レイクサイドヴィラ」
神奈川県海老名市
・高座施設組合屋内温水プール
群馬県吾妻郡東吾妻町
・国民宿舎 榛名吾妻荘
長野県長野市
・豊野健康増進型コミュニティ施設
豊野温泉「りんこの湯」
・戸隠そば博物館「とんくるりん」
・鏡池園地総合案内施設「どんぐりハウス」
・長野市中条地域振興施設「やきもち家」
長野県北安曇郡松川村
・馬籠尾天狗岩温泉 すずむし荘
・道の駅 安曇野松川「寄って停・まつかわ」
静岡県田方郡函南町
・湯〜トピアかんなんみ
広島県広島市
・広島市文化交流会館
島根県浜田市
・国民宿舎 千畳苑

(順不同)

※掲載施設以外にも多数の施設・店舗の他、「あじの郷」づくり協力店にも設置協力いただいています。



ハモのすけ



ミカンまる



ビフリめ



クリバエ



おたい

伊予市
イチオシ
春のおすすめレシピ



148kca/塩分0.3g

かつお節とマヨネーズの組み合わせが楽しいこの料理。
色合いも鮮やかで、春の食卓にぴったり!

ふわふわサラダクレープ

材料(2人分)

- 卵 … 1個
- 薄力粉…30g
- 牛乳 …45cc
- かつお節…3g
- じゃがいも…1個
- ホールコーン(缶)…大さじ1
- 枝豆(むき身)…大さじ2
- かつお節…3g
- アボカド…1/4個
- マヨネーズ…20g
- マスタード…少々
- しょうゆ…少々

作り方

- 卵、薄力粉、牛乳、かつお節を混ぜ合わせる。
- フライパン(直径20cm)を熱し、弱火で①のクレープ生地を焼く。
- じゃがいもはさいの目に切り、ゆでる。
- ホールコーン、枝豆、③のじゃがいもとAを混ぜ合わせる。
- ④の具材を②のクレープ生地で包み、お好みの大きさに切り分ける。

かつお節を使ったレシピが満載!

このレシピは、創業以来96年、かつお節・だしにこだわり続けているヤマキ㈱さんが監修したレシピ本から転載させていただきました。

食べればホッと安心する定番料理からアツと驚くアイデア料理まで、プロアマ共演による95品のレシピがおいしく収録されています。

「毎日使えるヤマキのかつお節レシピ」
(幻冬舎ルネッサンス・定価1,200円)

※ヤマキ(株)は、伊豫国「あじの郷」づくりに協賛しています。



いよし みんな伊予市においでよ!!



ミカンまるツイッター http://twitter.com/iyo_mikanmaru

ミカンまるブログ <http://mikanmaru.jugem.jp/>

YouTube・Facebook 「ミカンまる」で検索!