

おきよ

38号

便り
（おきよ）

「春め鯛」



待ち遠しかった春の訪れとともに柏崎の新鮮な魚市場に地元で水揚げされた新鮮な鯛が大小いろいろと所狭しと陳列されはじめました。笠島沖（柏崎）に絶好な鯛の産卵場があるのだそうです。

今から約10年前にこの

「宝」に光をあてて柏崎の観光や地域おこしに官民一体で鯛料理の普及と推進して来ました。

当店も地元のこだわりの料理店で作られた「鯛めし」

「鯛茶漬」「鯛みそ」の逸品を

全国へとネット等の通販でご好評いただいております。

味はもろもろのこと色容は海魚の王様ですね。

桜の花が咲く頃の鯛を「桜鯛」とも呼ばれ「めでたい」の語呂あわせでやう日本の祝いに欠かさない高級魚です。

引き出物として頭や尾が折詰めがら

はみ出ているうちは塩焼の鯛をいたたことも思ひませ

ます。

そんな塩焼の鯛が手に入った時に手軽に作れる

「鯛めし」の作り方を下段に説明させていただきます。

そへます。



鯛めし

お祝いのご馳走

作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってカレに上げ水で煮る。
2. 炊飯釜に米、だし汁、調味料を加えて中火で煮、蒸気が出た後、弱火で炊く。（電圧が低い場合）
3. 蒸れたら鯛の身を返し混ぜ合わせる。
4. 器に盛って木の芽を散らす。

材料（4人分）

- 米 3合
- だし汁（昆布） 650cc
- 塩 小1/2
- 河内（中）の味噌 小1
- 酒 大3
- 鯛の塩焼 1尾
- 木の芽 少々

鯛には良質なタンパク質が豊富ですが、肉類に比べると、はるかに脂肪分が少なく、筋肉をつくりつつ体重減と目標方には有効な食材です。
春は鯛の産卵期を迎え、もっともおいしい時期なので是非食べていただきたい料理です。（おきよの美味しいレシピ）

おめでとくじまつい 第4回全国ご当地どなぶり選手権 鯛茶漬 グランプリ

又「鯛めし」に「その実味、噛み潰すと、うん、うん、かけての、茶漬もご好評をいただいております。

えとせとら ～おきよ屋からみんなのへとせとら～

はじめて 笠島海岸を訪れた時は磯の香りかたじけなく、ごうごうと岩肌を、その上になつて鳥や花散な空気を感して思ひました。
この見渡す限りの下には、鯛もたくさん泳いでいるのか、さう思ひました。毎の空気を吸いながら、想像おきよで、すでに鯛を釣、そのようにワワワ（さうぞう）ね、（笑）



越後 みそ西 西木町店
〒945-0066 柏崎市西木町1丁目3番21号
TEL/FAX 0257-21-0039