

「夏の旬を味わう」

この時季だけにいか、味わえない食材を長く滋味深く、心ゆくまで味わいつくす方法の一つとして昔の先人が考え出したもので、今また注目を浴びている発酵食は「保存」を目的として食文化です。

本来は数日か、もたない食材を糶やその他の微生物を活用することで保存期間がぐんと



延びるだけでなく、栄養価を高め、健康や美肌に欠かせなく、又最大の魅力は旨味と風味がアップしていることです。発酵を起す微生物には、食べ物を腐らせる菌の敵を殖え抑える働きがあり、保存性を高めるといふことです。

良く知られているものに、こうじ菌、乳酸菌、納豆菌、酢酸菌、酵母菌があります。柏崎にはこれらの力を活用した名物で、魚卵やイカの塩辛、鰯の酢漬、鰯の糠漬など昔は各家庭でも作っていたものもあり、野菜などでも少し手間をかけて

美味く、体にいいものを食べて今年のお夏を

乗り切りましょう。朝食時に何種類もの発酵食品を摂ることは、秘訣に違いないです。



えとせとら みそ屋 かりんのふりし言

先日、恵だんごちまの作り方を教えていただきました。団子作りをすぐ伝えている方が何人かを連れて来て、さすがにこの年で上手。よもぎを粉に混ぜてしばらくこねると、鮮やかな緑色の団子が出来上がりました。恵だんご、袋ねき、世離れの... 団子（恵だんご）は、団子と言われ、よもぎ、袋ねき、世離れのよい、粒よい、柔らかな美味しい団子が出来ました。



こね 餅もやわらかく、よもぎの香りがおこる。こねるほど、よもぎの香りがおこる。

ごはんのお供に... イカの塩辛

材料

イカ... 中 2杯
ワタ... 少々
塩... 小さじ 4
酒... 大さじ 3
レモンの皮(国産)少々

作り方

- ① イカは、ワタを石炭や灰に包み、骨と足も一緒に板し開き、皮をむいて洗い、水気を切り、塩少々をふり、ガレに並べてラップをのけて冷蔵庫に1時間おく。
- ② 足は吸盤をとって3cm×4cmの細切りにし、胴の方も、細切りにし、直角に細切りにする。
- ③ ワタはスミ袋を取り、強く塩をまぶし、2〜3時間冷蔵庫の中においてからボールの中にワタを絞出す。
- ④ ②と③に材料に記してある分量の塩と酒を加え、時々混ぜて冷蔵庫で1週間ねかせて出来上り。



アレンジ ④に味噌を加え、イカを少し入れれば美味しい。

越後 みそ西 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号

TEL/FAX 0257-211-0039