

# 我が家の鯖缶アレンジ

の  
が  
く  
の  
や  
便  
り

第44号  
平成25年2月

皆様にご好評頂いている「八戸沖秋さば水煮」「本格鯖水煮」。  
そのままお召し上がりいただくと、その美味しさが一番おわかりになられると思いますが、我が家ではこんな食べ方もしますので、ちょっとご紹介します。

## 【さば汁】

昆布だしに鯖缶を汁ごと入れて、酒と醤油を少々、ネギと大根おろしを加えて、ひと煮立ちしたら火を止めて、味の決め手のブラックペッパーをかければ出来上がり。  
寒い冬はもちろん、ちょっと汁物が欲しい時に簡単にできますよ。



## 【鯖とフキの炒め物】

鍋にしょうがの千切りと鯖缶を汁ごと入れて、食べやすい長さに切ったフキと炒めます。フキに油が回ったら蓋をして中火で5分ほど火を通したら出来上がり。味付けは不要です。八戸は春先から「ざるめ」と呼ぶ柔らかい昆布が出回ります。この「ざるめ」で、フキと同じように作って、我が家では常備菜にしています。

## 【鯖のサラダ】

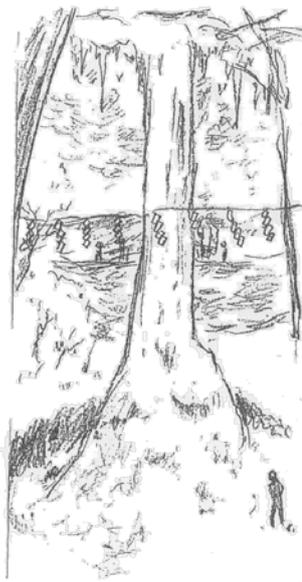
オニオンスライスに鯖缶を汁ごと乗せ、醤油をひと回し。これだけです。  
好みで七味唐辛子やブラックペッパーをかけたり、子供にはマヨネーズを加えてもいいですよ。



どれも特別な味付けは要らないものばかりです。  
是非一度お試し下さいませ。(利野)

## 乳穂ヶ滝

世界遺産・白神山地への玄関口で知られる西目屋村(にしめやむら)の「乳穂ヶ滝(におがたき)」。白糸のように水が流れ落ちる静かな滝ですが、極寒の冬には氷結し、33メートルの見事な氷柱になります。その姿が乳穂(にお)のように見えることから滝の名がつけられ、昔からその太さや形状などによって津軽地方の作物の豊凶が占われてきました。



最近では、暖冬続きでなかなか凍らなかつたようですが、昨年2月、4年ぶりに真ん中辺りが直径1.5mほどの巨大な氷柱になりました。滝の裏側の洞窟には不動尊が祀られていて、そこの踊り場からは、さらに迫力のある姿を見ることができます。夜になるとカラフルにライトアップされ、幻想的な雰囲気を味わえますよ。一見の価値ありです。

今年も寒さが厳しいので、巨大氷柱ができるかもしれませんね。(橋本)

イラスト: 東

## 八戸せんべい汁研究所 B-1グランプリ優勝!!

昨年10月に行われた「第7回 B-1グランプリ」で、八戸せんべい汁研究所が、念願のゴールドグランプリを見事獲得しました。

八戸に少しでも多くの人に来てもらおうと、7年前に「B-1グランプリ」を企画。

毎年上位に入るものの、優勝できない時期が続きましたが、おもてなしに気を配り、開設地に合わせて味を工夫し、せんべい汁の美味しさを発信し続けました。優勝チームには、金の箸が授与されます。漆塗りに金箔張りの工芸品なので、白い手袋をつけて、持たせてもらいました。優勝の重みか、見た目以上に重いものでした。



今年は、一段と冷え込みますね。手軽に作れて温まる「せんべい汁」はいかがですか？

根っからあつだまるすけ、まんず食べてみでけろ！  
(芯から温まるので、食べてみてください。)

(村木)

——《お客様のお声をお聞かせください》——

この紙面や八戸情報に対するお便りの他、「〇〇おいしかったよ。」「こんな食べ方が美味しい」といった商品に対するお便りなど、なんでも結構です。お寄せいただいたお客様の喜びの声、ご意見を元に、商品やサービスの向上に反映させていきたいと思っております。

※今後、味の加久の屋からの情報をご不要という方は、お手数でも、ダイレクトメールの封筒を、同封の返信用封筒にお入れになり、ご返送ください。