

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ しょいか〜ごにお魚屋さんがやってきた！ ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：赤羽 紀子

初めまして。今年から《食育ソムリエ》に仲間入りした 赤羽 紀子と申します。まだまだ未熟者ですが、皆さんに可愛がられるソムリエになれますよう頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。

さて皆さんは、しよいか〜ご千葉店に、**魚屋さん**が新鮮な塩干物を販売にきているのをご存知ですか？

お客様からのリクエストや要望に、「お魚を販売してほしい！」という声も多く、販売することになりました。

※ お刺身や生魚は販売しておりません。

実は私には、小学生と中学生の子供がいます。まさに育ち盛り。お肉はよく食べるのですが、魚はあまり食べません。理由を聞くと「骨を取るのも食べるのも面倒だから…」と言い訳ばかり。母親としては、魚から**カルシウム**や青魚に多く含まれてる**DHA**〔ドコサヘキサエン酸〕を積極的に摂らせたい訳です。だって、カルシウムは骨を強くして丈夫になるし、DHAは“頭がよくなる！？”って言うじゃありませんか。これは見過ごすわけにはいかない！！

そこで私は、よく作る料理があります。《**ダイコンの葉としらすのふりかけ**》です。

野菜と魚が一緒にとれて、育ち盛りのお子さんにも年配の方にもおすすめです！！

作り方は簡単なので、最後に紹介しますね。

ちょっと話題がズレましたが、こういう献立を考えている時に「しよいか〜ごで魚が売っていたら、わざわざスーパーに買い物に行かなくても良いのに・・・」って思っていたわけです。

子育て中の母は、何かと忙しいのですから・・・。

だから、初めてしよいか〜ごで魚を販売する！！って聞いて本当に嬉しかった。

しよいか〜ごで、今までどおり新鮮な野菜や果物はもちろん、これからはカルシウムやDHAをいっしょにとれる「新鮮なお魚」もご用意できることになりました！！

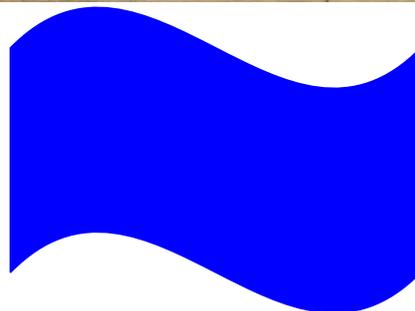
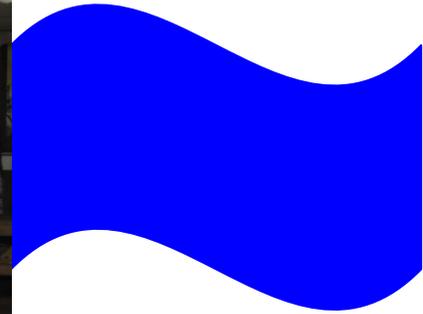
今回の「ソムリエコーナー」では、この新登場の「お魚売り場」についてご紹介させていただきます。

毎週木曜日と土曜日に店頭にて〔千葉県漁連〕さんが、千葉近海で取れた魚を新鮮なうちに加工した干物や、練り製品を販売しています。 九十九里産の背黒いわしは人気です。

開店時間は、しよいか〜ごとと同じ午前9時30分〜です。

木曜日は主に干物と加工品を販売。土曜日には、干物はもちろん、しらす干しや小女子などを一合升に山盛りいっぱい?! のうれしい販売もしております。

日によって、また季節によっても、商品内容も変わるので、立ち寄ってみるだけでも価値がありますよ。



☆一部の商品をご紹介します。



↑↑↑ マイワシ、めざし、さんま、ホッケなど干物は種類豊富に ↑↑↑

赤魚、つぼ鯛の  
干物〔右側〕

イワシのごま漬け  
と塩辛〔左側〕



しらす干し  
小女子  
あみエビ・・・

1合升にいっぱい  
の山盛り販売も



店内では、**[おでんコーナー]**も特設。練り物や昆布など、美味しいおでんの具がここですべて揃ってしまいます。

私のおすすめは、**[いか天]**です。おでんはもちろんの事、軽く焼いて食べても美味！  
※おでんは季節物のため期間限定です。販売がない場合は、ご了承下さい。

これから草木も新芽の季節です。春野菜が店内にも並ぶ春を迎えます。

そこで、千葉県漁連さんの担当者 山形さんに、春に向けこれからのおすすめ商品を聞いてみました。

「千葉近海でとれたアジ、サバ、イワシの干物はいかがですか？ 特にイワシやサバは春のお魚です。脂ものっていて旬です！ 九十九里産の背黒イワシは一押しです。」との事です。

続いて、お客様へのメッセージをいただきました。

「これからもお客様によろこんでもらえるように、新鮮な商品を提供していきたいと思います。またここでしか買えない干物や珍しい魚をご紹介出来るよう頑張ってます。今後ともよろしくお願いいたします。」

と素敵な笑顔でおっしゃっていました。



皆さん、いかがでしたか？

ご存知でなかった方もこの機会にぜひご利用下さい。

まだ始まったばかりの「お魚屋さん」です。今後、皆様に喜んでいただけるように、いつもと違うイベントや企画があったら嬉しいです。期待してお待ち下さい。

最後に、出荷者が真心込めて作った新鮮な野菜や果物もよろしくお願いいたします。

スタッフ一同、お客様一人一人の期待に答えられるよう尚一層努力し、心より皆様のお越しをお待ちしております。

☆☆

### だいこんの葉としらすのふりかけ

ダイコンの葉を細かくきざんで、ごま油で炒めます。水分がなくなってきたらしらすを加えて、塩、こしょう、しょうゆなどお好みで味付け。最後にかつお節をたっぷりいれて、パラパラになったら出来上がり！ [ダイコンの葉は、カブの葉でも、しらすは、小女子でも代用できます]

### 新米ソムリエ赤羽のつぶやき・・・

これなら我が子達も喜んで食べるんですよ～。

ダイコンの葉には、根よりもビタミンやミネラルも豊富。捨てちゃうなんてもったいないですよ。ぜひお試し下さいね。