



協同組合
焼津さかなセンター
直営

てっか5000

直営店だからこそできる
安くて美味しい鉄火丼!

焼津さかなセンター内に、リーズナブルなお値段で、気軽に美味しい鉄火丼が食べられるお店があります。場所はイエロー通りの東口角、タクシー乗り場の前。店名の『500』という数字は、ワンコインの500円で食べられることから付けられたもの。

美味しい理由は具にあります。なにしろここは、新鮮な海の幸がズラリと並ぶ市場です。吟味された質の良いネタしか使っていない。そして安さの秘密は、このお店が焼津さかなセンターのアンテナショップだからです。「センター内で扱っている商品を実際に食べてもらうことが目的なので、儲けは度外視です。やっています」



▲さかなまな海の幸が取り扱われた「海花チラシ」500円は華やかヘルシー!

お食事券をご利用の方や、平日の9時から11時まではお味噌汁が付くサービスも見逃せません。さらに全品お持ち帰りもできるという、嬉しいこと尽くめのお店です。

プロが選ぶ「ガス」ならではの魅力は?

お刺身のどんぶり物は、ネタの新鮮さはもちろんですがご飯の味も重要で、やはりガスで炊いたご飯がいちばん美味しいですね! 火力調節の点でも、ガスは大変使いやすいと思います。



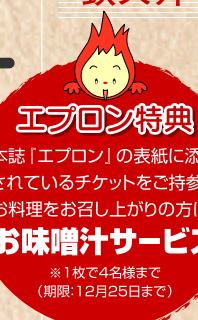
▲まぐろ、びんとろ、ねぎとろの3種がのった「三色丼」600円!

と店長の茂野正男さん。メニューは8種類あり、パチマクロ、ピントロ、イクラ、タラバガニ、エビ&8種の海草がひとつのどんぶりに盛り付けられた「海花チラシ」は500円でまさにワンコイン! ほかに「まぐろ丼」「ねぎとろ丼」

プロ直伝レシピ

彩りの美しさで美味しさアップ!
鉄火丼などの盛りつけ方

料理は見た目も大切です。まぐろやいくらといった赤い具をご飯の上に盛りつける時、大葉やわさびなど、緑色を入れることでお刺身の色が映え、より美味しそうに見えます。ほかに、玉子焼きの黄色や海苔の黒も利用できます。



エプロン特典

本誌「エプロン」の表紙に添付されているチケットをご持参でお料理をお召し上がりの方に、お味噌汁サービス

※1枚で4名様まで(期限:12月25日まで)



- access: 一 至名古屋 至藤枝 至東京
- access: 東名高速道路 焼津IC. 東海道新幹線
- access: スーパー富士屋 ● テンジンヤ ● とんかつ勝富 国道150号バイパス
- access: 至焼津市街 至静岡
- data: ■住所/焼津市八幡4-13-7
- data: ■電話/054-291-7138
- data: ■営業/9:00~17:00 (L.O.16:30)
- data: ■定休日/隔週水曜 ■駐車場/600台

お父さんの台所



料理が苦手なお父さんはもちろん、仕事に家事に忙しいお母さんにもお役立ちのレシピをご紹介します。

手軽にできて安上がり! 『鶏皮のにんにく煮』 [岡部町/ペコちゃんママ様]

【材 料】鶏皮、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、水少々
【作り方】① 鶏皮は小さく切り、にんにくはすりおろす。
② 鍋に①とその他の調味料を入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。

昔は鶏の唐揚げを皮抜きにした主人も今は好んで食べます。子どもたちも大好きです。

セロリとの相性バツグン! 『鶏とセロリのマヨ和え』 [藤枝市/ミッチー様]

【材 料】若鶏もも肉、セロリ、マヨネーズ、塩こしょう、油
【作り方】① 若鶏もも肉の表裏にフォークで穴をあけ、塩こしょうをふって置く。
② フライパンに少量の油を入れ、①を両面焼く。
③ セロリを4cmくらいの短冊切りにしておく。
④ ②を1.2cmの幅に切って、ボールに入れる。
⑤ ④に③を加え、マヨネーズで和える。

マヨネーズにケチャップを加えれば、子どもたちも大喜び!

栄養バランスに優れた鶏肉は、女性の美容と健康の強い味方! 鶏もも肉は低カロリー&高タンパク、鶏皮には「コラーゲン」がたくさん含まれています。



うまじ肴にはうまじ酒!!

今月の一本人

フルーティーな純米吟醸酒!
磯自慢 純米吟醸

1.8リットル/3,990円(税込)

特A地区東条特等の山田錦を麹米50%、掛米55%の歩合に精米し、大井川の伏流水を用いて低温でじっくりと発酵。フルーティーな吟醸香を持ち、バランスの良いコクと旨みがスッキリとまろやかに広がる、純米吟醸酒です。



エプロン蔵元探訪 磯自慢酒造株式会社

前号に引き続き、地元でもなかなか手に入らない人気銘柄「磯自慢」の蔵から、今月の一本人をご紹介します。その「磯自慢」の蔵元探訪も第2弾。現在の当主、8代目の寺岡洋司さんに蔵を案内していただきました。



酒蔵があるのは新焼津港近く。



静岡県で最初に糖類の使用をやめ、蔵をステンレス張りにするなど、『磯自慢』はそれまでの常識をいくつも覆してきました。さらにはラベルを貼る倉庫までも冷蔵完備! 「発酵から貯蔵まで低温で管理しても、出荷時に温度が上がってしまうとは意味がありません。もうひと手間かけてあげるんです」と寺岡社長。美味しい酒造りのため、とことんこだわっています。

住所/焼津市鵜ヶ島307 お問い合わせ/054-628-2204

◀倉庫も冷蔵庫。瓶に詰められたお酒がダンボールやケースに入って積み上げられています。なかにはNYのレストラン行きのお酒も。

その道の達人が推薦!!

“今月の一本人”プレゼント

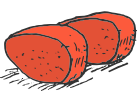
『わが家自慢のおつまみレシピ』.....大募集!!

エプロン編集室では「わが家自慢のおつまみレシピ」を随時募集しています。採用された方には、その道の達人が薦める「今月の一本人」をプレゼント! お酒がすすむカンタンレシピをお待ちしています。

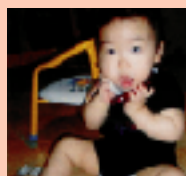
焼津さかなセンターより緊急続報!

地元グルメを代表する「まぐろの明太」商品化に向けて試作中です!

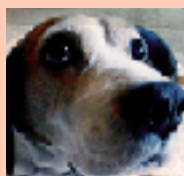
エプロン10月号の特集「さかなセンターの品揃え」にてご紹介した「まぐろの明太」(まぐろの魚二)。その時点では試作段階であり、エプロン取材班が先走って記載した値段「700円」は今後さらに検討中とのこと。すでに足を運んでくださった読者の方には、ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。現在も皆様の期待に応えるべく、商品化に向けて試作を重ねている最真中。黒はんぺんやなんとに次ぐ、地元を代表するグルメとして、店頭と並ぶ日まで、乞う、ご期待!



お気に入りのプリクラや写真を送ってね!! 掲載された写真やプリクラは返却できませんので予めご了承ください。



浅野晴喜くん/1歳 (焼津市/浅野様)



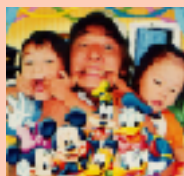
初鹿野クッキーくん/12歳 (島田市/初鹿野様)



増田ゆきこちゃん/11歳 (焼津市/タチ子様)



まりちゃん8歳&のあちゃん1歳 (藤枝市/武井様)



ゆうちゃん4歳&らいくん1歳 (岡部町/ゆら様)



りくくん3歳 (藤枝市/はんだ様)



第8回 エプロン懇談会 & クッキングスクール

『終のパン』&『ババロアのアフリコットソース』作りに挑戦しよう!!

参加者募集! APRON

日時/平成18年12月13日(水) 10:00~13:00
※簡単な昼食もご用意いたします。

場所/藤枝市駅前2-7-4 2F「ホームメイド協会 藤枝教室」(文化センター横)

持ち物/手拭タオル、筆記用具 ※エプロンはご用意してございます。

定員/12名様(★費用/無料)

応募資格/東海ガスのガスをご使用の方で『エプロン』や東海ガスに対してのご意見、ご要望をお話しいただける方。

応募方法/エプロン添付ハガキにチェックをしてご郵送ください。

お問合せ/エプロン編集室(担当:小柳・松浦) 054-628-7151

※厳選なる抽選後、当選者の方には詳細をお知らせさせていただきます。尚、託児所がございませんので、小さなお子様はご遠慮ください。