

### 旬の彩りレシピノート No.629

料理・撮影・写真



1人前当たり  
約132kcal  
塩分量1.1g

春らしい磯の風味がたっぷり

## つみれと青のりの味噌汁

材料(4人分)

- メギス・イワシなど…500g
- 長ネギ…1/3本
- (A)ショウガ汁…小さじ1
- 薄力粉…大さじ1
- みそ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 青ノリ…50g
- ダシコンブ…5cm
- 水…4カップ
- みそ…大さじ4



作り方

- ① メギスはうろこを取って頭を切り落とし、内臓を取り出して流水でよく洗う。
- ② ①の腹に指を入れ、骨にそって強く押すようにして開き、骨を取る。
- ③ ②を包丁で細かくたたき、すり鉢かフードプロセッサーですり身にする。
- ④ 鍋にコンブと水を入れて30分ほど置き、そのまま火にかける。
- ⑤ ③に(A)を加えてよく混ぜ、④が沸騰したらスプーンですくって加える。
- ⑥ つみれが表面に浮いてきたらみそを加えて溶かし、器に盛って青ノリを浮かす。



1 腹の中の薄い膜も洗いながら取り除きます。



3 小骨を包丁でたたいてからよくすりましょう。



5 スプーンを水でぬらしながらすくうとくっつきません。

### 安・心・食・生・活

●厳選した材料 ●作り方のこだわり ●確かなおいしさ ●良心価格



茨城県 契約農園の高糖度とまと

光センサーによる糖度計で測定。糖度8度以上のものを厳選



Super Ichiko For Natural And Gourmet Market Scene

イチコ

本部/上越市本町1-5-4  
TEL/(025)525-1237代表  
www.ichiko-joetsu.com

毎月5日・15日・25日は  
店内商品20%OFF (一部商品除く)

花と鳥の総合園芸センター  
株式会社橋本園芸  
TEL:025-525-4802

毎日替入荷

上越のうまいもん直送便

地産地消 伝承食文化 無添加

上越の農と漁 応援の店

吉池 TEL:025-1355



「履き心地よかった」と木浦市長



シンポジウム用に作られた足袋。「天地人」原作者・火坂雅志さんの言葉も添えられています

来年のNHK大河ドラマ「天地人」をPRする「天地人シンポジウム」が先月二十日に新潟市の朱鷺メッセで開催されました。泉田裕彦知事はじめ主役の直江兼続や上杉謙信公、景勝公ゆかりの市長が甲冑(かっちゅう)姿で登場し、木浦正幸・上越市長も「出陣」しました。

ところで、武将(知事、市長)らが履いた足袋は、からむし(和草)で編まれています。からむし織は、上杉家が謙信公以来、地場産業として奨励してきたものです。十日町市のネオ昭和(村山好明社長)が作りました。村山社長は「それぞれみなさんの足のサイズが異なるので注文通

# からむしの足袋、好評

## 天地人 首長らが着用

### シンポジウム

り仕上がったか不安でしたが、あとで通気性に富んで履き心地がよかったですと好評でした。と喜んでいますが、実際に履いた木浦市長にも感想を聞いたら「履き心地よかったですね。また草鞋(わらじ)ともフィットしていたね」とのこと。

昨年夏には、同社が製作したからむしのTシャツが上越市のお店でも販売されて話題になりました。その縁もあって同社と上越市や糸魚川市の企業、団体とのコラボレーションも進んでいます。



こちらはからむし手袋

設立から十周年を迎えた同社の厚意で、からむしで編まれた「からむし手袋」を五人にプレゼントします。品質はからむし100%、色

は黒、サイズは三十二・五センチです。ご希望の人は住所、氏名、連絡先(電話番号)を明記し、はがきで上越タイムス社「からむし手袋プレゼント係」へ応募下さい。住所は一面題字下参照。応募締め切りは二十一日(必着)。多数の際は抽選。当選者には商品が入荷し次第、連絡のうえ上越タイムス本社でお渡しします。はがきの目的外使用はしません。

### 読者プレゼント

四月三日付の新潟日報に柏崎市西山町のカタクリが見ると載っていましたが、柿崎ダム周辺でもあちこちに群生し、今を盛りと咲きほこっています。以前からありました

が、今年は特



にいっぱい咲いているようです。湖面とセツトで柿崎のビューポイントの一つになりそうです。桜の開花前に楽しめますよ。(柿崎区 y.obo-ocac)



豆乳ゆば 一包 500円

みどりちゃん 上越吉川産 緑大豆使用

とろけるおいしさ たまたま

冷やっこ 麻婆とうふ 和風サラダ 黒蜜でデザートに...

イチコにて 4/11(金)より 新発売

しろちゃん 長野県産 大豆使用

2パックセットで 各168円 休一ヨーが一直接江津店では16日(水)より販売開始致します。有限会社 万九渡辺食品 上越市大字西ヶ窪250番地 TEL.025-543-3858