

お正月は、さっぱりと。

おばあちゃんが作ってくれた思い出。帰省したら必ず食べる。(銚子出身。東京在住の大学生)



ネギを細かく刻み、鰹節をかけ、醤油で食べるのが1番有名。

めんつゆとゴマ油、ポン酢や昆布つゆなどで味変。サラダやお茶漬けに入れるのも♥
旭・匝瑳の地域では、甘く炊いた人参を混ぜて食べる人もいるのだそうです。



すげーだと、海の恵。

新春の味として親しまれる「かいそう」は、正月料理で胃が疲れたときに食べる習慣がある。

原料のコトジツノマタは栄養満点。胃腸の粘膜を守り、免疫をサポート。低カロリーでダイエットにも。

| かいそうができるまで

7月 ————— 8月 ————— 12月 —————

①ツノマタ採取 ②天日干し ③加工

「次の芽が出るよう 4か月熟成。火にか 深鍋で煮て、冷ま
に」を意識して刈り けたとき、とろみが して固める
獲っている 出るように

愛そう、かいそう。

銚子の海の幸は日本一。かいそう目当てに来るファンも。まずは、海の恵みを食卓に。郷土料理を未来につないでいきたい。人気企画「魚のさばき方教室」のように、かいそうの作り方や味も家庭や子どもたちへ。

ふるさと銚子の磯の味をかみしめて、良いお正月をお過ごしください。



問 銚子市漁業協同組合女性部事務局 ☎(22) 3202



この季節、実家の冷蔵庫にあったよね?
どこか懐かしく、ヘルシーなソウルフード
真心こめて「かいそう」を作る漁協女性部に密着

銚子の磯を食う。



[左から]金野喜美江さん、部長の石井つや子さん、田邊幸江さん