

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。



沖でぶつかる
暖流と寒流
.....
ツノマタが育ちやすい

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

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



固いものほど海草の割合が高い。漁協女性部は海草100%

📍第一卸売市場女性部施設

銚子の磯を食う。
かいそう
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



【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

📍海鹿島海岸