

とびうおのなます

シリーズ 食を通じて 佐渡を元気に!

27

【いわれ】 羽茂祭りの頃、トビウオが獲れるので作ります。玉ねぎと大葉の組み合わせで作ったりもします。佐渡ではトビウオを「アゴ」といいます。



<材料> 4人分

トビウオ	180g	
(3枚おろしにし、腹骨を取ったもの)		
きゅうり	100g	
A {	味噌	大さじ2
	酢	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2

<作り方>

- ①トビウオは、3枚おろしにし、腹骨を取る。
- ②トビウオに軽く塩をふってしばらく置き、ひたひたの酢に漬けて表面が白っぽくなるくらいまで置く。
- ③トビウオの頭の方から皮をむき、1cmくらいのそぎ切りにする。
- ④きゅうりは薄切りにし、塩でもんでさっと洗う。
- ⑤長ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ⑥調味料Aを合わせ、③～④を和える。

※郷土料理集「さどごはん」に掲載しています。

お問い合わせ 市役所産業振興課 地産地消推進係 ☎63-3791



地産地消のお店 (サドメシラン) を紹介します!

「サドメシラン」は佐渡の食材(サドメシ)が駆け巡る(ラン)という願いを込めた造語です。佐渡市が「地産地消のお店」と認定している飲食店、ホテル・旅館、直売所などをご紹介します。

ホテルファミリーオ佐渡相川

小川 1267-1 ☎75-1020



名勝佐渡海府海岸を代表する景勝地「尖閣湾」手前の国定公園内に建ち風光明媚な海岸美が一望できます。レストランの食材には、朱鷺と暮らす郷づくり認証米をはじめ、あらめ、いごねり、ながらも、もずくといった佐渡産の海藻類をふんだんに使用しています。また、佐渡産の食材を前面に打ち出した宿泊プランを複数用意しており、佐渡産紅ズワイガニ甲羅焼きと限定酒プラン、地元のお母さんが作る島ごはんプラン、あわび料理のプラン、バーベキュープランなど、ご予算とご希望にあわせ、お客様のニーズにお応えしております。



■ホームページ <http://www.familio-sadoaikawa.com/>

国民宿舎 海府荘

関 428-1 ☎78-2311



絶景の続く外海府を巡る拠点として、長く愛されているお宿です。周辺には佐渡を代表する景勝地が多く、外海府海岸の大パノラマを一望できる関岬灯台へは車で5分。大野亀、ニツ亀までは車で20分圏内です。海までは徒歩3分という近さで、全客室から海が見渡せます。提供される料理は豊富で新鮮な山海の幸をふんだんに使用しており、お米も地元の農家さんから仕入れています。このほか、ランチでは本格カレーやオムライスを限定で提供しており、銀座・資生堂パーラーで修行を積んだシェフの匠の技も楽しむことができます。オフシーズンにはフレンチのコースも提供しています。(ランチ、フレンチは要予約となります)



■ホームページ <http://kaifusou.com/>

「サドメシラン認定店」とは 佐渡産食材をふんだんに使用し、「地産地消のお店」として佐渡市が認定したお店です。佐渡産食材をたくさん消費することは、佐渡の生産者の元気にもつながります。地産地消のお店で佐渡産食材をたくさん食べて、身体も佐渡も元気にしましょう!

サドメシラン (地産地消のお店) 認定店舗を募集しております!!

お問い合わせ 市役所産業振興課 地産地消推進係 ☎63-3791