

poka poka
01
鍋
NABE

からだも ぽもぽもポカポカ
あったかーい ミハラッセ

寒い季節が到来！今回は三原VS世羅で、
冬のあたたかくて楽しい過ごし方をプッシュ♪
これさえ読めばからだも心もあったか〜くなれますよ！

Push!!

三原市漁業協同組合 組合長
濱松照行さん
漁師歴40年以上のベテラン。夏は
タコ天、冬はタコしゃぶが好き

刺し身用の新鮮なタコをぜい
たくに投入。だしの中で2〜3
秒くぐらせれば、プリプリの歯
応えと甘みが口の中に広がる

たこしゃぶ

三原 タコしゃぶ

三原VS世羅
あつたか三本勝負！



冬本番、あたたかいものが
恋しい季節がやってきた。家
族や気の合う仲間と熱々の鍋
を囲むのも楽しいし、近場の
温泉でゆったりとお湯につか
るのも幸せ。地元の銘酒では
る酔いなんてのも最高だ。三
原と世羅には、古くから伝わ
るご当地鍋や個性豊かな温泉
施設、魅力的な日本酒やワイ
ンなど、からだも心もあたた
まる料理や場所がいっぱい。

いわしづけなべ

世羅 いわし漬け鍋

味付けは、いわし漬けの塩のみ。
いわし漬けから出るうま味が、
ほかの具材やスープに染み渡る。
塩辛い場合はだし汁で調整を

今回は、この冬に体験した
い「鍋」「温泉」「酒」の魅力を、
それぞれの生産者やお店の人
が誌面上でプレゼン対決。三
原VS世羅、あなたはどっち
であたたまる？

Push!!

特産品センターかめりあ 代表
宮本真弓さん

「いわし漬けを後世に伝えていきた
い」との思いで特産品作りに励む

栄養満点！ 江戸時代から伝わる 世羅の郷土料理

いわし漬けは、江戸時代末
期頃から世羅に伝わる郷土
料理。小イワシをニンジンや
ダイコン、ハクサイと一緒に
塩漬けた保存食で、冬の大切
なタンパク源として重宝
されてきました。下漬けは2
日、本漬けは約1週間かか
ります。小イワシの栄養が
ギュッと詰まっているので、
汁ごとおわんに入れて味
わってくださいね。

特産品センターかめりあ
☎0847-37-1114

Nabe

Recipe

【材料】水…適量・イワシだし…適量
【具材】イワシ漬け・ハクサイ…気分♪・きのこ…気分♪
・シイタケ…気分♪・餅…気分♪・糸こんにゃく…気分♪
【薬味】大根おろし…気分♪・ポン酢…適量・ネギ…気分♪



甘みが強い 冬のタコを使った 最強の漁師鍋

三原のタコは、足が短くて
太いのが特徴。瀬戸内海の中
でも潮の流れの速い所で
育てているので、足が大き
なり、肉厚で味も濃いです。
冬は、タコが最もおいしい季
節。水温が下がるから身が
キュッと締まり、甘みが強
くなります。新鮮なタコを薄
くスライスしてポン酢で食
べるタコしゃぶは、漁師鍋の定
番ですね。

三原市漁業協同組合
☎0848-62-3056

Recipe

【材料】水…適量・昆布だし…小さじ1杯
【具材】ハクサイ…気分♪・水菜…気分♪・モヤシ…気分♪
・ニンジン…気分♪・タコの薄切り or 刺し身用タコ…気分♪
・春雨(お好み)…気分♪



世羅は駅伝が盛んな町！
服部杯ふれあいマラソン大
会、甲山駅伝競走大会、世
羅西駅伝、世羅駅伝競走大
会などなど…町をあげて駅
伝が盛り上がる！そんな
駅伝のまちにぶさわしく、世
羅高校は全国でも屈指の
駅伝強豪校。平成27年の全
国大会で大活躍しました！
そんなランナーの聖地世
羅でジョギングするのも
楽しい♪ ココロもカラダ
もあたたまるよ！



駅伝のまち世羅も
走ってみよう！