

生産者さん おじゃましてす

# 鮮度のいい 生でもおいしい“しまほっけ” で作った干物です

(株)ヤマハイフーズ社長 土佐章男さん



脂がのったロシア産の「しまほっけ」のブロックを、殺菌した海水を使って、半解凍になるまで人の手で確認しながらばらします



「利尻昆布漬しまほっけ」

「利尻昆布漬しまほっけ」の記事は7ページに続く ➡

- P1 岩手ボランティアバス  
第12回・第13回報告
- P2 ボランティアバス参加募集  
遠野通信、ずっとボラの会
- P3 コープシアター  
パル子のお店新発見
- P4 グループ活動  
コープカルチャー講座生徒募集予告  
ユニセフ募金のお知らせ
- P5 イベント情報、ミラフロレス
- P6 クロスワードクイズ  
きれいの術
- P8 特集「利尻昆布漬しまほっけ」  
(8~7ページ)  
Pa・ぱっとクッキング



## Pa・ぱっとクッキング 91

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

\*フライパンで簡単、トマトの酸味でさわやか

### 利尻昆布漬しまほっけを使って ほっけとトマト・ チンゲン菜のソテー

材料・2人分 <1人当たり176kcal>

利尻昆布漬  
しまほっけ………1枚  
ミニトマト ……10個  
チンゲン菜 ……5枚  
白ワイン………小2  
黒こしょう………少々  
オリーブオイル…小2

#### 作り方

- ①解凍したほっけは、水気を軽くふき取り、幅2cm位の棒状に切って、黒こしょうをふっておく。
- ②ミニトマトは半分に切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でほっけの皮を下にして、パリッと焼く。身を返して白ワインを入れ、弱火にする。
- ④チンゲン菜を加え、少ししんなりしたらトマトを入れて炒め合わせる。

