

牛久ブロック消費委員会主催

開催日：2/25(月)10:00～

開催場所：牛久センター



生産者の磯貝さん
ご夫婦

みついし昆布生産者交流会は大好評♡



～昆布づくしメニュー～

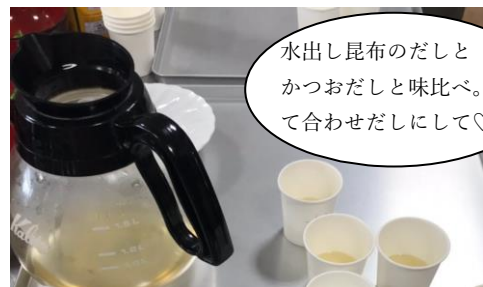
炊き込みご飯3種・昆布と大豆・きざみ昆布と鮭フレークで
・きざみ昆布と里芋・きざみ昆布とさつまいもの煮物
・豚巻き昆布・白ごはんのお供に a しっとりおかか
b しいたけ昆布 c 豆味噌
・菜の花の浅漬け・さばの昆布ジメ・お吸い物（お豆腐あげ、しめじ、せり）・昆布菓子・甘夏のシロップ漬け

みついし昆布とは、から始まった生産者交流会。参加者は
たくさんのΣ（・□・;）があったようです。昆布の採取時期は
7月から10月。去年は15日しか昆布を採る作業ができなかつ
た！10m前後まで成長した昆布を採ってきたら（重労働）、す
ぐ砂利の上に干す。昆布は2年で一人前になる、などなど。

参加者の感想からは、「昆布のことを知ると、いつも食べている
昆布がより美味しく感じられました」「簡単なだしのととり方も教わったので、試してみたいと思
います」「やはり後継者問題があるとのこと、昆布だけでは生活できない厳しさ、、、購入を続ける
こと、今日のことを話して伝えることが大事だと思いました」など、たくさんの思いが。

後半は生産者から簡単なだしのととり方や、昆布菓子の作り方を実演してもらいました。組合員から
は昆布（特に使いやすい**刻み昆布**を中心に）を使ったレシピの紹介。ランチで昆布づくし料理をお
いしくいただきました。家に帰ってすぐに作れるように、刻
み昆布を20個ほど準備しておいたのですが、完売。

きっと今日の夕食は何か作るのだろうかぁ～
作ってくれるとうれしいなぁ～



水出し昆布のだしと
かつおだしと味比べ。そし
て合わせだしにして♡

これはお子さんが喜ぶ鮭フレーク使って



刻み昆布はだしも良く出る
し使いやすい消費材です。
刻み昆布を使って
あなたもだしとり名人に！



昆布菓子の実演中、簡単おいしい
これも刻み昆布で作ります