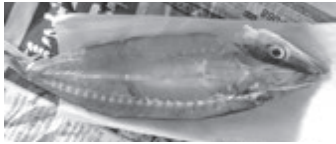
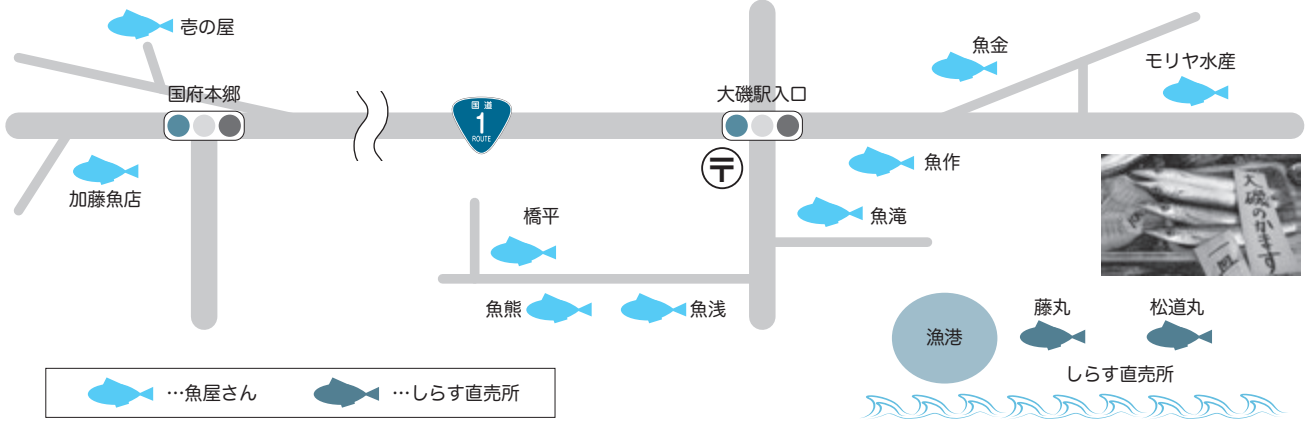


町のお魚屋さんMAP

大磯漁業協同
組合調べ

天秤棒を担いで売る行為をポテイ（棒の前後に振り分ける：ポテフリ）といったことから、魚屋は「ポテイ」と呼ばれ、大正4年には、旧大磯地区に56軒の魚屋（行商を含む）があったそうです。（大磯町史民俗編より）

相模湾で取れた旬の魚を一番にだしています！アジ、サバ、カマスなどがこれからおいしいよ（魚金さん）



自家製のひものは塩が控えめで知り合いに送ってあげるととても喜ばれるんだよ（お客さん）

魚には、脳の活性化や血液をさらさらにする成分が含まれています。旬のものをおいしくいただきたいですね。魚屋さんでは、調理しやすいようにさばいてくれたり、おいしい食べ方なども教えてもらえるかもしれません。



大磯町食生活改善推進団体（食改）さんを知っていますか？

食を通じた健康づくりのボランティアとして活動をしている団体です。町主催の教室やイベントへの協力、食育の普及・啓発（おやこ食育教室など）、左義長の団子づくり、男性の料理教室の開催等を行っています。

食改さんを養成する講座が6月から始まります。この講座では健康づくりのため、の食に関する知識、技術を学びます。

〈参加者からの声〉

- ・たくさんの人との出会いがあり、楽しく受講出来ました。
- ・食事の大切さを改めて感じました。

☎ スポーツ健康課 内線 3119

簡単！おいしい！おさかなレシピ。大磯町食生活改善推進団体のみなさんに教えてもらいました。

アジのさっぱり巻き



▲サバと野菜のカレー炒め



▲アジのさっぱり巻き



▲アジのなめろう

※他のレシピやアレンジ方法などを町ホームページで紹介しています。



- ①三枚おろしにしたアジやカマスに青しそ、梅肉をのせ、くるくる巻き、楊枝で止める。
- ②油をひいたフライパンで焼いたらできあがり。

- ③サバに火が通ったら②のじゃがいも、玉ねぎを入れ、塩、カレー粉を入れ炒める。
- ④調味料が混ざったらできあがり。

サバと野菜のカレー炒め

- ①サバ、じゃがいもを1cm角に切る。玉ねぎも1cmに切る。
- ②茹でたじゃがいもと玉ねぎを油をひいたフライパンで炒め火が通ったら一度皿に出しサバを炒める。

アジのなめろう

- ①三枚おろしにしたアジを包丁でたたき、少したいたたら粗みじん切りの玉ねぎ、みじん切りのしょうが、小口切りの小ネギ、みそを入れさらにたたき、
- ③ねっとりしてきたら皿に盛って小口切りのネギをちらす。