中込商店街だより

Nakagomi

第193号

発行　中込商店会協同組合
〒385-0051 佐久市中込2-26-3
TEL 0267-62-5714・FAX 62-0361
Web　http://nakagomi.jp
Mail　info@nakagomi.jp
後援　佐久商工会議所

中込商店街のお得情報・お役立ち情報をお届けします。
次回は8月29日(土)に新聞折込みに入ります。
本紙ブログ版は 中込商店街だより 検索

次回の もってねぇね市
会　場：中込交流センター
8/29(土) 夜7時～8時　出品受付
出品料は1品10円です
9/5(土) 11時～2時　販売
2時30分～3時 出品者清算

もってねぇね市 来週受付

もってねぇね市の受付は来週です。まだ1週間ありますので、今のうちに商品を揃え、商品カード、出品商品一覧表を準備をしておくと受付当日も楽々。

不用品を出品しようと思っても、この商品カードと一覧表を書くのは少々面倒なんですよね。でも確実に受付け、確実に販売代金を出品者にお渡しするためですので、ご協力ください。用紙は中込商店会各店や中込橋場公会堂の事務局にあります。

はじめての方は出品者登録(簡単無料)が必要です。その際運転免許証、保険証などの身分証明証をご持参ください。受付け会場でも構いませんし、前もって事務局で出品者証を作って準備するのもおすすめです。

「家の中が片付かない」と感じたら、不用品を整理して、もってねぇね市への出品を検討ください。

今回もたくさんの出品をお待ちしています。

佐久市プレミアム商品券 有効期限まで10日

★期限迫る★

もう一度お手元をご確認ください。4月に発行されました「佐久市プレミアム商品券」「中込商品券」の使用期限は8月31日の月曜日までです。

今回本紙でも取扱店の、さらにお得な広告を掲載しましたが、取扱店はたくさんあります。忘れないうちに早く使い切りましょう。

信州佐久
8/31まで
企うすだ鯉店
tel/fax0267-62-0538
「うま煮Mサイズ5切れ」に、あらいサービス
を行います。ご注文の際“あらいサービス”と一言お願いします。すべて煮立てでお作りしていますので、前もってのご予約をお願いします。プレミアム商品券はもちろん、中込商店会商品券、現金、ゆめ佐久カードなどの制限はありません　お気軽にご注文ください

資生堂・カネボウ・ディシラ化粧品
お買上げの方に
ゆめ佐久カードポイント 5倍プレゼント
但し割引商品は除きます
中込サングリモ前
☎62-8511 アカワ

8月31日まで
プレミアム商品券 中込商品券 をご使用の方に限り
★デジカメプリント 20%OFF
★中古カメラ・レンズ 20%OFF
カメラ・カラープリント 楽しい写真づくりに幸せする
あさひ堂カメラ
佐久市中込駅通り TEL 0267-62-8510 FAX 62-8875
62-8510

☆本紙をご持参ください
プレミアム商品券 中込商品券 ご使用の方に
ゆめ佐久カードポイント 5倍！プレゼント
（一部除外商品もございます）
リカー&ギフトプラザ
マルトオーツカ
0120-620102
毎週 水・木曜は3倍

8月31日まで
プレミアム商品券 中込商品券 1枚で
1,200円のお買い物ができます
中込サンテラス
時計 メガネ 宝石
信盛堂
☎62-0198

8月31日まで
10日間
プレミアム商品券 中込商品券
1枚で 1,200円のお買い物ができます
井出精肉店
中込 サンテラス ☎62-0853

プレミアム商品券 中込商品券 ご使用の方に
8月31日まで
特典
家庭用庖丁ナイフ 1割引！
庖丁研ぎもやっています
サンテラス
☎62-0369 丸正商店

季節の料理 鮒(ふな)の煮付

お盆も過ぎ、いつの間にか朝晩の涼しい風が心地よく感じられるようになりました。そうこうしている間に9月も間近、そろそろ小鮒の話題もちらほらと聞かれるようになりました。

春に孵化し、体長3～4cm程に育った小鮒は、田んぼから揚げられた後、一旦流水にさらしドロを吐かせ、1kg(どんぶりに軽く一つ程)で1700円前後(昨年)で販売されます。

それぞれの家に伝わる味で煮付けられ、初秋の味覚として食卓を飾ります。

照り良くころっと煮上がった鮒は骨まで柔らかくミネラルも豊富、おかずやお酒の肴にも楽しみな一品です。

なかなかの高級食材ですが、沢山煮付けて遠くで暮らす家族や親戚に宅配便で送るご家庭も少なくないようです。かすかなほろ苦さが心地良い独特の風味とともに、故郷を離れて暮らす佐久出身のみなさんに懐かしいふる里の景色と秋の訪れを届けてくれることでしょう。

私の時代では、小学校の運動会、お弁当のおかずというとこれが入っていましたが、最近では時代の移り変わりとともにこのおふくろの味、特にこういった煮付け料理は味わう機会が徐々に減り、若いご家庭になればなるほど代々伝わるレシピがとだえがちのようです。

佐久平独自の食文化でもありますので、まだやったことが無いという方もぜひ一度トライしてみてはいかがでしょう。

そこで、ベテランの味には及びませんが、参考までに私のレシピを簡単にご紹介させて頂きます。

《かんたんレシピ》「ちょっとしたコツで本格的郷土の味をご家庭で！」今回は、あまりコッテリしない煮方をご紹介させて頂きます。

■小鮒の煮付■

★分量●小鮒2kgに対し●ショウガ80g●醤油480cc●砂糖540g、みりん250cc●みりん2できれば27cm程の厚手の鍋、木製の落し蓋、さらに上蓋があると重宝です。

○下準備として、鮒にヌルミがあるようでしたら大き目のボール、バケツなどにあけ、塩を一掴み入れて軽くかき混ぜ、真水で塩をよく洗い流しざるに上げ水を切ります。

①ショウガをスライス、鍋底に並べ①のフナを入れます。みりん、醤油を加え、落し蓋をして火にかけます。さらに上蓋をしておくと水分の蒸発を調節でき焦げ付きにくくなります。火加減は若干強めの中火で10分煮ます。

※崩れますので途中鮒をかき混ぜたり揺すったりしないように。

②落し蓋を上げ砂糖を小鮒の上に均等に加え再び落し蓋をして10分、若干火加減を弱め更に10分、煮汁に粘りがつき照りが出たところで火を止め出来上がり。

③粗熱を冷まし、温もりが残るうちに器に取りさなお子様がビビってしまうようなチョッピリ大きめサイズは背開きにして空揚げにすると柔らかくサクッと揚がりかなりウマイです。

■小鮒のから揚げ■

①背開きにしたらワタを取りきれいに血を流します。

②キッチンペーパーでよく水気をとります。

③片栗粉を付け、余分な片栗粉はよく落としま煮付けて食べるには小す。

④油は中火で、背開きにした鮒を反らせた状態で入れ数秒間箸で押さえてあげると開いたきれいな形のまま揚がりでみて軽く、表面がサクリとした硬さになれば出来上がりです

味付けは、タレ、ソース、マリネなどなど意外と何でもいけますので、お好みの味でお楽しみください。

（うすだ鯉店）

平成21年度長野県元気づくり支援金事業
2009 信州佐久 夢ケーキデザイン大賞
ケーキデザイン募集!!
今回のテーマは『夢』
お待たせしました!信州佐久ケーキ職人の会「夢ケーキデザイン大賞」が3年ぶりに復活です。
あなたのデザインした絵をそのまま形にするこの夢ケーキデザイン大賞、今回のテーマは「夢」。
あなたの夢を描いてください。大賞作品(5点)デザイン通りのケーキをお作りします。
ふるって皆様のご応募をお待ちしております。
◎大賞の表彰及びケーキイベント
●日時…2009年10月25日(日)
●会場…●サングリモ中込(1F・2Fホール) ●グリーンモール特設会場
◎当日のイベント内容
●デザイン大賞ケーキ・応募ハガキの展示
●秋の新作ケーキ展示・販売 数量限定
●ケーキが4個入った「ケーキボックス」販売 数量限定
●「佐久市耕友会」採りたて野菜等の販売
●中込商店会協同組合の楽しいイベント
●喫茶コーナーもあります
◎応募要項
●応募方法
官製ハガキの裏面にカラー(画材不問・マジック・絵の具・色鉛筆でOK)で描いたうえ、宛名面にお名前・ご住所・電話番号・年齢・職業(学年)・を明記のうえ、下記へ郵送ください。また、右記ケーキ職人の会加盟店へ直接お持ち頂いても構いません。(プロアマ問いません。お一人様何通でもどうぞ)
[注]必ず「官製ハガキ」またはハガキ台の大きさの用紙にてご応募ください。
●締切り…2009年9月28日(月)必着
●応募先…〒385-0051佐久市中込2976-4
佐久商工会議所「夢ケーキ」係 (E-mail info@sakucci.or.jp)
●お問い合せ…佐久商工会議所 Tel.0267-62-2520「夢ケーキ」係
※応募作品の著作権は主催者側に帰属いたします。応募作品の返却は致しませんので、ご了承ください。
※大賞当選のご通知は、ケーキ職人の会より直接お電話を差し上げたうえ封書にて詳細をお送り致します。
※本事業で得た応募者の個人情報の取扱いについては、本事業以外の目的では利用致しません。
■信州ケーキ職人の会 加盟店
ラ・ヤゾン Tel.67-2621
西村家菓子店 Tel.67-2357
ル・ボミエ Tel.67 0797
和泉屋菓子店 Tel.68-5000
エメ Tel.67-0847
モンドウル田村屋 Tel.62-0463
喫茶 明止堂 Tel.62-0875
ピータース Tel.62-8646
ハニー・ココ Tel.64-8253
■主催／信州佐久ケーキ職人の会
■後援／佐久市・佐久商工会議所・中込商店会協同組合・佐久市耕友会・日本記念日協会
この募集情報は佐久商工会議所のサイトにあります。　http://www.sakucci.or.jp/ke-ki.jpg