



1

宮城

金華さばの生ハム

〈本田水産さん〉

南三陸金華山沖で漁獲された脂のり抜群の「金華さば」を塩のみで味付けし、桜のチップで燻製にしました。オリーブオイルとピンクペッパーでおしゃれに。わさびを添えても。



2

宮城

いかの塩辛

〈平塚商店さん〉

南三陸産の肉厚の真いか(するめいか)と、平安時代から伝わる製塩法で作る「塩竈の藻塩」、天日塩を使用。甘口の仕上げで、ご飯にも良く合います。



3

福島

味丸黒干さんま

〈カネキ商店さん〉

創業以来70年受け継いだ秘伝のたれは、砂糖(洗双糖)と塩のみで作られます。真っ黒で驚きますが、とても味わい深いです。黒くてわかりづらいため、焼きすぎ注意です!



4

新潟

神林軒の角煮

〈神林精肉店さん〉

明治23年創業、新潟の精肉専門店が作る、無添加の豚角煮。新潟県産豚バラ肉に焼き目をつけ、自家製ダレにつけて、半日煮込みます。



5

愛媛

柚子こしょう入り じゃこ天スティック

〈島原かまぼこさん〉

宇和島の伝統的なじゃこ天を食べやすいスティック状にしました。冷蔵庫で自然解凍し、そのまま食べられます。弱火〜中火で軽く焼き、焦げ目をつけたらさらにおいしいです。



いかの塩辛のアレンジレシピ

黒干さんまのアレンジレシピ



いかの塩辛じゃがバター

じゃがバターに塩辛をトッピング。絶対おいしい!ボリューム満点のおつまみです。



チーズon黒干さんま

はさみで一口サイズに切り、焼きます。アツアツのところにカマンベールチーズをのせます。



黒干さんまピザ

はさみで細かく刻み、ピザの具に。炒めたネギやキノコで和風。トマトソースで洋風。和風も洋風も良く合います。