



1

岩手

バゲットや
パスタと

やわらかホルモンと
白いんげんの完熟トマト煮
〈久慈ファームさん〉

岩手県の最北の二戸市で育った佐助豚
の新鮮なホルモンを、一度も冷凍せず
「ノンフローズン」にこだわり、トマト
で煮こみました。



2

千葉

ぬれ揚げ煎 (ひじきとごぼう味)
〈米屋新倉さん〉

鴨川のお米にこだわった、「さっくり」
なのに「しっとり」の新しいお菓子。
房総産のひじきの風味で、鴨川の
磯を感じてください。



3

北海道

ひらき氷下魚
〈高木商店さん〉

本当はかなり硬い珍味ですが、機械
でロールをかけて食べやすく開いた
商品です。手で皮をむき、身をほぐし、
七味マヨネーズで召し上がれ。



4

愛媛

あんちょび入りじゃこ&ナッツのオイル漬け
〈ISフーズさん〉

自家製あんちょびと江戸時代から造り続ける室次醤油「天然
醸造しょうゆ」で旨味・コクをプラス。タコ、イカ、エビなどの
海鮮や野菜炒めに加えると、じゃこやナッツの食感と風味が
出て美味しいです。噛みしめるほどに旨味が広がります。



5

徳島

花れんこんのピクルス
〈鳴門ピクルスさん〉

蓮根の大産地 徳島(全国3位)で、9代続くれんこん農家に
嫁いだデザイナーさんが作る、美しいピクルス。徳島の蓮根の
輪切りと、蓮の水中茎、ホクホクとした栗のような実を輸入し、
蓮根を丸ごと楽しめる工夫をしたピクルスです。

簡単
アレンジ

【じゃこ&ナッツのアレンジ】

茹で卵を半分に切り、かける。

焼いたカブや、スライスしたトマト、
ゆでた青菜など、野菜にかける。

おつまみ豆知識

氷下魚(こまい)とは？

漢字のとおり、氷の下でも泳げるほど寒さに強い魚で、北海道の冬を代表するお魚です。
丸のまま干した氷下魚は大変硬く、新聞紙をしいて、トンカチでたたき、ほぐしながら食べるのが昔ながらです。
(トンカチがない、作業が面倒という方のためにも、今回はロールをかけた食べやすいものをお届けしました。)
それでも硬い場合は、一晩水につけてもどし、焼いて食べると美味しくいただけます。
水にはだしがでているので、そのまま味噌汁などに。



開いていない氷下魚は
トンカチで叩いて
柔らかくしましょう