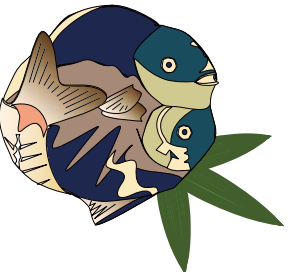


★小鯛の煮付け  
分量 失敗の少ない分量として  
●小鯛 2kg に対し  
●塩 1さじ ●シヨウガ 480cc  
●醤油 480cc

佐久平では9月になると田んぼで飼われた小鯛の水揚げが始まります。体長25〜30cm程に育った小鯛は骨まで柔らかく、それぞれの家庭の味で甘露煮風に煮付けられ秋の味覚として食卓を飾ります。この季節、故郷を離れて暮らしている方などにすると、かすかなほろ苦さが心地良い独特の風味は郷愁を誘うことでしょう。

### ■秋の味覚 小鯛■



私の時代では、小学校の運動会、お弁当のおかずに必ずこれが入っていました。最近では時代の移り変わりとともにこのおふくろの味も味わう機会が徐々に減り、特に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。

そこで、本格的郷土の味をご家庭でかんたんに、今回はあまりコッテリしない煮方をご紹介します。

①小鯛をざるに上げて水を切り、塩1さじを加え、手早くやさしくかき混ぜ、白く濁ったところできれいで表面のヌルヌルを洗い流すことができます。

②シヨウガをスライス、鍋底に並べ①のフナを入れます。みりん、醤油を加え火にかけて、この時、鯛が跳ねるので上蓋をよういしておくとういよいよ。火加減は若干強めの中火、鯛が落ちてきたら上蓋ははずし20分煮ます。

③落とし蓋を上げ砂糖を均等に散らし再び落とし蓋をして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。

お知らせ  
9月5日(火)は火曜市、野菜・果物などの特価市です。  
午後1時30分、駅前グリーンモール

④軽く息を抜き冷まし、温もりが残るうちに器に取ります。保存の場合よく冷ましてから密封容器などに入れ冷蔵庫で。でも、やはり煮立てが一番。なるべくお早めにお召し上がりください。

■小鯛のから揚げ  
「私はコチラの方が好き」という方も多いようです。一度お試しください。

煮付けるのにちよつと大きめというサイズは背開きにして、から揚げにするのとサクッと揚がりたいへん美味いです。

背開きにしたら血を流し、キッチンペーパーで水気をとり、片栗粉を付けてよく落としてから中火5分程度で揚がります。タレ、ソース、マリネなどお好みの味でお楽しみください。(白田鯉店)

残暑が厳しいです **マルシェ**  
今一番お買得のチャンス  
**50%~X%off**  
洋サロン 4枚 1,050円  
中込駅前通り  
こばやし ☎ 62-0459

バラエティーセット **マルシェ**  
4種類 5個入 **400円**  
名物串かつ 3本 **200円**  
コロちゃんのコロッケ屋 ☎ 68-2123

**マルシェ**  
保冷バッグ **900円(税込)**  
弁当用保冷バッグ **700円(税込)**  
わかまつ本店 ☎ 62-0610

**マルシェ**  
ぽえむ特製  
かき氷 **200円**  
1パック  
鯉のからあげ **300円**  
中込駅前  
喫茶 ぽえむ ☎ 62-8760

“いよいよ10月より地上デジタル全局揃って放送開始”  
高音質・高画質…液晶デジタルテレビですばらしさを体感しましょう。  
お手持ちのテレビでも『デジタルチューナー』を購入すれば見ることは可(ただし画質は多少落ちます)

長野銀行 中込駅前  
セブンイレブン  
ナカデン  
サンテラス ☎ 62-0715

“愛は錆びつかない”  
ラヴィン コスチューム ジュエリー  
LOV-IN ラヴィンは“愛は最高の状態”を表現したアメリカ人のトレンドワードです。ラヴィンの新感覚ジュエリーはそんな新しい愛の形をインスピレーションしデザインされたコレクションです。

チェーン 420mm ¥10,000  
チェーン 420mm ¥10,000

全品特別割引  
時計 メガネ 宝石  
信盛堂  
当店 佐久市中込サンテラス ☎ 62-0198

**マルシェ**  
我楽多市 開催します  
※デカラジのデモ走行を予定しています  
青柳 ☎ 63-7421

**マルシェ**  
おいしさ抜群!!  
山菜おこわ  
ご予約承ります 1パック ¥300  
お茶のお供に!!  
新じゃが芋煮ころがし  
特製 1パック ¥200  
★おもちゃ★大特価販売しま〜す??  
おもちゃ箱 ☎ 63-0025

9月の特別レストランメニュー  
毎週水曜日(6・13・20・27日)  
手造りカツカレー サラダ付  
絶対お得な **900円** TELで申し込まれば 曜日変更も可  
TEL 0267-62-6200 ホテル **ナカゾマ**  
気軽にお電話下さい 佐久市中込2-14-30

**マルシェ** 出店募集  
私たちと一緒にグリーンマルシェに出店してみませんか? 物品販売の場合、出店料は1回500円でこのチラシのような広告が出ます。なお最初の「お試し出店」は無料です。  
また、サークルの発表など非営利の場合は無料で、この商店街だよりなどで広告いたします。  
お申し込み・お問い合わせは商店会まで。  
中込商店会協同組合 TEL 62-5714  
メール info@nakagomi.jp