

# 町子通信 No23

## 行楽のお供におすすめ特集♪

HOKUYA

**鶏そぼろ** 110g  
醤油と砂糖をベースにしっかりと味の染みこんだそぼろです。



HOKUYA

**ぷちぷち鮭ほぐし** 120g  
温かいご飯にはもちろん、おにぎりの具、お茶漬け、パスタにも良く合います。



HOKUYA

**焼き塩さば** 140g  
さばフレークを国内工場で調味し、瓶詰めしました。



HOKUYA

**ごはんにかける  
ごぼうと昆布** 120g  
千切りにした風味豊かなごぼうを細切りの昆布と甘辛い醤油味に漬けました。



HOKUYA

**ぶっかけおかず生姜** 120g  
豆腐やうどんのトッピング、しょうが焼き、野菜炒め、魚の煮付けなどにお使いください。



キタノセレクション  
**国産たまごミックス** 30個入  
国産のうずらを使用した醤油味、塩味のアソート品です。



HOKUYA

**からし明太子高菜** 170g  
つぶつぶ感のある明太子本来の食感と旨味を十分に生かすため、細かく刻んだ九州産の高菜と一緒に炒めました。



HOKUYA

**ごま高菜漬** 220g  
ウコンと塩のみでシンプルに漬けた高菜を細かく刻み、醤油と焙煎ごまを加えて香ばしく仕上げました。



キタノセレクション

**韓国海苔** 8切8枚8袋  
自然豊かな海で育ったのりを使用。パリッと香ばしく仕上げた韓国海苔です。



鍵庄

**鍵庄明石味のり卓上** 80枚

歯ごたえ、香り、味の3拍子揃ったのりです。



## 【キタノセクション焼き塩さばのサンドイッチ】



### 【材料】

- ・食パン6枚切1斤分
- ・キタノセクション焼き塩さば 1瓶
- ・ゆで卵 3~4個
- ・マヨネーズ 適量
- ・ブラックペッパー お好み
- ・レタス 適量

### 【作り方】

- ①焼き塩さばに粗くカットしたゆで卵を入れ、マヨネーズで和える。
- ②①にお好みにブラックペッパーをふる。
- ③食パンにうすくマヨネーズをぬり、レタス、②をはさむ。
- ④食べやすくカットして出来上がり♪



## 町子さんの行楽レシピ

### 【カンタンおにぎらず】 2個分



### 【材料】

- ・キタノセクションぶちぶち鮭ほくし 適量
- ・キタノセクション大人のための豚肉しょうが味噌 適量
- ・キタノセクション鶏そぼろ 適量
- ・キタノセクションごま高菜 適量
- ・キタノセクションごはんにかけるごぼうと昆布 適量
- 他 お好きな具なんでも(ハム、ソーセージに卵焼き、焼鳥、焼肉など)
- ・焼きのり全形 2枚
- ・温かいごはん お茶わん2杯分

### 【作り方】

- ①焼きのりの中央にごはんをのせ、お好きな具を盛る。
- ②焼きのりの四方を折りたたんで軽く押さえてひっくり返す。
- ③のりがくっいたら出来上がり♪

夕食の残りものや缶詰めなど、何でものっけてカンタンおにぎらず☆

## 谷元主任のマリアージュのコーナー

### カーリス

## サクサク食べる納豆 100g



九州産大豆100%の納豆そのままをフリーズドライにしたスナックです。

サクサクとおやつ感覚で食べるのもおいしいですが、こちらのドライ納豆にマリアージュするのがヨーグルトなんです。

食べ方はプレーンヨーグルトの中にサクサク食べる納豆をお好みの量入れて混ぜるだけ。

サクサク食べる納豆の粘り気と納豆特有の風味がヨーグルトと合わさることにより、さらさらとした食感でさっぱりとした味わいになります。