



土用の丑の日



今年の土用の丑の日は、7月30日です。
「丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を
食べると夏負けしない」という風習から
うなぎを食べるようになったそうです。
実は、土用にしてはいけないことがあります!
それは、土を犯してはいけない
(土を掘り起こしてはいけない)です。
土用の期間は、土を司る土公神(どくしん・どくじん)
という神様が支配するといわれ、
土を動かしてはいけないとされてきました。
今でも、家などを建築する際、
土を掘り起こしたりする基礎工事などは
土用の期間をはずす方が多いようです。

ま
ち
な
か
タ
イ
ム
ズ

水戸黄門祭り

昭和36年に始まったまつりで、毎年8月の
 第1金・土・日の3日間開催されております。
 まつり期間中には、千波湖で
約4,500発の花火が打ち上げられ、
 山車巡行、神輿連合渡御、水戸黄門パレード、
 市民カーニバル in MITOなどの
 イベントが開催されます。
8月5日(金)～8月7日(日)が開催日です!!

第22号
7月19日
号



☀️夏ギフト受付中!!☀️

産地直送のフルーツ、魚介類、和牛、スイーツ
 様々な商品を取り扱っております。
 お盆の贈り物、お中元にいかがでしょうか?
 承り期間 8月5日(水)まで
 早期割引 7月31日(月)まで
 サービスカウンターにて承っております。
 是非ご利用下さい!



～まちなかスタッフの今月の一品～

今回はおさかなマイスターレシピを掲載!そして
いばらきのおかずからスタッフが一品チャレンジ!
実際に作ってみました!今回のメニューはこちら!

～おさかなマイスターレシピ～



塩まぐろ

生ハムのようなねっとりとした食感!
脂の少ない赤身の方が、塩がしっかり入って
美味しくなります!

作り方

- ①まぐろのサクにガッツリ塩をまぶす。
- ②常温で5～10分置いてから水洗いする。
- ③水分をしっかり拭き取る。



ガッツリ!!
塩を振る!

水洗いで塩を
落とす。

キッチンペーパー等で
しっかり拭き取る!

わさびだけで美味!

たっぷりお野菜とカルパッチョサラダにするなら
"わさび醤油"や"おろしポン酢"がおすすめ!



まぐろ以外のお魚も(白身魚も)美味しくなります★

いばらきのおかずから一品

(P.22)じゃがいものタラコ和え



＜材料と作り方＞

●材料(4人分)

じゃがいも…中3個 タラコ…80g
オリーブ油…適量 コンソメ…1/2粒
塩・こしょう…少々 パセリ…少々

●作り方

- ①じゃがいもは薄めにスライスし、
2mmくらいの千切りにし、水にさらす。
- ②鍋に湯を沸かし、
①をさっと茹でて湯切りしておく。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、一カ所
切り込みを入れたタラコを炒めながらほぐす。
- ④③に②を加えてさっと炒め、
コンソメ・塩・こしょうで味を整える。
- ⑤器に盛り付け、パセリを散らす。

～完成!～

【ポイント】

タラコの塩分量によって
調味料の塩を加減して下さい。