



# 女性会かわら版 vol.36



焼津のいいもの、いいところ紹介

焼津の「なると」日本一  
なんと日本のなるとの70%が焼津産なのです！

女性会会員の cane 久様の工場を見学させて頂きました。



「なると」の原料のスケトウダラを擦る温度が重要。なるとはちょっとした温度の変化で見た目・味が変わってしまうそう。分量、時間、調味料を入れるタイミング、職人さんが徹底管理して製造しています。



「鮮やかな紅白のなるとの素ができました。」



「2つを合わせて成型します。こうしてあの『のの字』ができるんですね。」



「そしてスタレに巻かれて蒸していきます。ここでなるとの周りのギザギザができるのですね。」

### ★なると巻きの栄養素★

低カロリー・低糖質だけでなく、なるとには、たんぱく質、カリウムなど女性に嬉しい栄養素も含まれています。美容にも効果抜群！ダイエットにもオススメの食材です

↓冷却されたなるとを厳しく検品して出来上がりです。



女性会会員のカクヤマ様に  
なるとを使ったお料理を教えて頂きました。

### 定番のおでん



焼津ではおでんのなると、良くありますがこれは焼津と近辺だけのようです！黒はんぺんもそうですが、焼津は、個性的な食文化があるようです。その他、フライにしたり、磯部揚げも美味しいですよ。

### なると屋さんのおすすめ なるととキャベツの炒め物



①千切りなるとと荒い千切りキャベツと一緒に炒める  
②塩コショウで味付けをし軽く炒める。  
③最後にしらすを一緒に入れて炒めるとより一層美味しくなります。

## 委員会の活動 詳しくはblog「焼津商工会議所女性会」をご覧ください♪

### 研修委員会

6月26日 ピラティス講座開催  
11月7日 女性会視察バス旅行

### であいふれあい委員会

9月10日『cooking 婚活』開催 3組のカップルが誕生♪  
次回は2018年2月頃開催予定

### 交流委員会

7月4日 納涼会開催  
来年新年会開催予定

## 知ってお得なお金の知恵 ～貯金箱を使ったことありますか？～

貯金箱は銀行でもたくさん作られました。信金の「信ちゃん貯金箱」は知っていますか？

以前、500円玉貯金の話をしました。友人に「500円を貯めて8万円のコートを買いました」という人がいます。『彼女の素敵なお金』は満足を得たお金の使い方ではないでしょうか。目的を持って貯めること。

あなたもお気に入りの貯金箱を見つけてスタートしてみませんか。

## やってみっか! やいづ検定



焼津で一番最初に建立されたお寺はどこ？  
(解答は次ページ下部です)

① 信香院 ② 成道寺 ③ 林叟院 ④ 法華寺

●焼津商工会議所HPから「やいづ検定」のダウンロードができます。職場で、家庭で、ご活用ください。  
「お知らせ」→「セミナー情報」→「2013年5月」