

請戸港直送のしらすで作る  
浪江の極上の水産加工品



**しらす干し** (写真左)は水分量が約55%程度のちりめん。柔らかい口当たりが特徴。

**上乾しらす** (写真右)は水分量約25%のちりめん。歯ごたえがあり、かめばかむほどしらす本来の味わいが広がります。

### ちりめん [浪江町]



代表取締役 柴強さん

團柴栄水産  
☎0240-23-5411  
浪江町大字請戸字古川15-7

浪江で代々、水産加工業を担ってきた柴栄水産は、東日本大震災の影響で事業を中断しましたが、2020年に地元で工場を再建。現在は活魚のほか、しらすを使ったちりめん作りにも力を入れています。「鮮度が落ちやすいしらすは加工までのスピードが命。市場で良質のしらすを競り落としたり、すぐ工場加工します」と代表取締役の柴強さん。釜ゆでや乾燥は、その日の天候や魚の状態によって細かな調整が必要だそうで、長年の経験に裏打ちされた職人技でちりめんを作り上げています。

「浪江の水産の歴史をつなぐ責任をかみしめ、地元魚のおいしさを伝えていきたい」という柴さんのまなざしは常に前を見据え、請戸の海と共に歩んでいくという決意に溢れています。

### りんごケーキ

カラメルのはろ苦さがりんごの甘みをひき立てます。

#### 材料 [1枚分]

- りんご…1個
- バター…20g
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ5
- 牛乳…大さじ5
- ホットケーキミックス…100g

#### 作り方

- ①りんごは芯を取り、皮をむいて薄く切る。
- ②ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③フライパンにバターと砂糖を入れ、弱火でカラメル状になるまで煮詰めて火を止める。
- ④③にりんごを並べ、②を流す。
- ⑤ふたをして弱火で5分焼き、火を止めて5分蒸らす。
- ⑥フライパンの上にお皿をかぶせひっくり返し、好みの大きさに切り分ける。



約174kcal (1/6切分) 調理時間/約20分 ※写真は1/6切

クックパッド福島県公式キッチン  
「はら食っち〜な ふくしま」で  
レシピ公開中



旬彩ヘルシー! クッキング

りんご

【主な収穫時期/10月~12月】

りんごは健康に良い果物として、古くから食べられてきました。ビタミンCや食物繊維、カリウムを含み、美肌や便秘解消、むくみ防止に効果があります。

学生が  
考案!