

常磐ものフェア・11月



★チーズINさんまのぽーぽー焼きロコモコ丼★

いわきの郷土料理『さんまのぽーぽー焼き』にチーズを入れロコモコ風アレンジ。

内臓脂肪を減らし免疫力UP！

【ぽーぽー焼きの名前の由来・・・】

漁師さんが船の上でサンマをたたいて炭火で焼いたところ、サンマの脂が火に落ちてポーポーと炎が出た！美味しさから「ぽーぽー」となった！など諸説あります。



959kal



【ホッキ貝・・・】

ホッキ貝の漁獲量1位の北海道の漁師さんがいわきのホッキ貝は、柔らかくて味も美味しい！と言ったとか・・・いわきのホッキ貝は最高！

【モスソ貝・・・】

聞き慣れない貝ですが、ツブ貝の一種！

肝機能を高め貧血予防にも！

556kal

いわきはホッキ貝がとれる最南端の漁場

★いわき産ホッキ貝とイカのシーフードカレー★

★カジくんの海鮮ミックスフライ定食★

いわき海星高校練習船『福島丸』が漁獲したカジキを使用

疲労回復・高血圧予防改善に！

【福島丸とは・・・】

県立いわき海星高校は県内唯一の水産・海洋高校。高校が所有する『福島丸』は、ハワイ沖まで航海しマグロやカジキなどを漁獲したり様々な船内活動を学ぶ練習船。漁獲したマグロなどは『福島丸』ブランドとし販売されています。



691kal



【いわきでマグロ？・・・】

いわき産のマグロがあるの？あまり知られていませんが、小名浜港にはマグロの水揚げがあります。

マグロの目利きは、切り身をみただけでどこで獲れたマグロがわかるとか。

482kal

記憶力アップ！血液をサラサラに！

福島丸や漁福丸が獲ったマグロを小名浜に水揚げ

★いわき産マグロの海鮮ビビンバ★

メニュー	11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
チーズINさんまのぽーぽー焼きロコモコ丼						●									●					●									●		
いわき産ホッキ貝とイカのシーフードカレー						●									●					●									●		
カジくんの海鮮ミックスフライ定食			休校日	休校日	休校日				●		休校日	休校日		●			休校日	休校日				●			休校日	休校日		●			休校日
いわき産マグロの海鮮ビビンバ			休校日	休校日	休校日				●		休校日	休校日		●			休校日	休校日				●			休校日	休校日		●			休校日
絶品！脂ののった『カツオグラタン』	●					●	●	●	●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	
いわきでとれたサバを使用『サバてりバーガー』	●					●	●	●	●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	