

おでかけしたくなるライフエンジョイ情報誌

# comxcom

コムコムマガジン

COMMUNITY×COMMUNICATION

特集

## 職人のいる店

～モノを大切に作るココロ～

**選りすぐりの地元情報が満載！**

イベント情報やお店のご紹介！  
おでかけの参考に！

6

NO.27  
2015 JUN

# おかげさまで 開館 20周年



オリジナルキャラクター  
どんぐりん

## 白鳳の里

はくほうのさと

伯耆古代の丘公園 淀江ゆめ温泉  
どんぐり館

### 淀江ゆめ温泉



淀江ゆめ温泉は一日中楽しめます。  
名水の里に湧く  
かけ流しの湯。



淀江  
ゆめ温泉 白鳳の里

■露天風呂  
木々に囲まれた露天風呂は、森林浴と温泉浴の両方が楽しめます。四季の移ろいを感じながらのご入浴は癒し効果を高めます。



### 伯耆古代の丘公園



### どんぐり館

《どんぐり館》  
オリジナル商品・  
地元特産品  
販売コーナー

お土産におすすめした  
い品々を多彩に品揃え  
しております。



大人気!  
どんぐり  
ソフト

名水と古代ロマンとどんぐりの里

白鳳の里

はくほうのさと

〒689-3411 鳥取県米子市淀江町福岡1548-1

TEL.0859-56-6798

FAX.0859-56-6895

http://www.hakuhou.jp

e-mail:info@hakuhou.jp



鳥取県西部エリア周辺の主なイベントスケジュール

1月	米子人生大学 「生涯現役オペラ歌手を可能にした私のベルカント 発声法への道のり」講師：田中 公道 氏 ■米子市文化ホール メインホール ■開演13:30 14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-23-5444	13日	第46回境港市美術展覧会 ■境港市市民会館 ■お問い合わせ 0859-47-1093 第2回大山歴史探訪ウォーク～絵図でめぐる大山寺～ ■受付：午前8時半～ 開会式：9時から ■博労座第4駐車場 ■お問い合わせ 0859-34-8817 第57回 米子市音楽祭 JAZZ ■米子市文化ホール メインホール ■18:00～ ■お問い合わせ 0859-35-4171 ファンキー加藤 ONE FOR HALL TOUR 2015 ■米子コンベンションセンター 多目的ホール ■開場16:30 開演17:30 ■お問い合わせ 0859-34-3173 中海夕暮れコンサート 出演：吉田章一 ■米子市漁協横 ■18:15開演 ■お問い合わせ 0859-29-2854	19日	鳥取県西部中小企業青年中央会創立40周年記念事業基調講演 ■米子市公会堂 ■19:00開演 ■お問い合わせ 090-9735-3700
6日	平成27年度 第69回大山夏山開き祭 ■～7日(日) ■博労座第4駐車場 ■お問い合わせ 0859-52-2502 第35回米子市陸上競技選手権大会 兼 第16回鳥取県民スポーツ・レクリエーション祭 米子市予選会 ■びらドラパーク米子陸上競技場 ■午前9時30分 競技開始 ■お問い合わせ 090-2007-5591	14日	第33回鳥取県サイクルマラソン大会 ■伯耆町総合スポーツ公園 ■午前7時スタート(少雨決行) ■お問い合わせ 090-3174-5828 第30回 鳥取マスターズ陸上競技選手権大会 ■びらドラパーク米子東山陸上競技場 ■開会式(開始式) 8:30～ 競技開始 9:00～ ■お問い合わせ 0857-27-0051 米子シネマクラブ第101回例会「めぐり逢せのお弁当」 ■米子コンベンションセンター 小ホール ■1回目 14:00 2回目 19:00 ■お問い合わせ 090-8248-9810 米子市音楽祭「合唱」 ■米子市公会堂 ■14:00開演 ■お問い合わせ 0859-35-4171	20日	鳥取県西部中小企業青年中央会創立40周年記念事業基調講演 ■米子市公会堂 ■19:00開演 ■お問い合わせ 090-9735-3700 鳥取藝祭2015 ■～2016年2月29日(月)まで ■お問い合わせ 0857-30-6344 平成27年度鳥取県入部少年団軟式野球交流会 西部地区大会 ■大山野球場 ■お問い合わせ 0859-54-5212 平成27年度民謡普及講習会～みんなで踊ろう たのしい民謡～ ■米子市福祉保健総合センター ■13:30～15:30 ■お問い合わせ 0857-22-5110 第6回 松蔭杯対抗珠算競技大会 ■米子松蔭高等学校 第3体育館 ■8時30分～受付 13時終了予定 ■お問い合わせ 0859-27-0421 第57回 米子市音楽祭 アカペラワークショップ&アカペラコンサート ■米子市文化ホール イベントホール ■ワークショップ14:00 コンサート18:30 ■お問い合わせ 0859-35-4171
7日	"キッズパレエNAKAGAWA2015 パレエ発表会 鳥取シティパレエ 2015/パレエ・パフォーマンス" ■米子市文化ホール メインホール ■13:00～ ■お問い合わせ 0857-24-0702 西部地区公民館園基対抗戦 ■米子市文化ホール イベントホール ■9:00～17:00 ■お問い合わせ 090-7897-7850(幹事 田中) 第51回西部地区サマープラスコンサート ■米子市公会堂 ■お問い合わせ 0859-26-3451	15日	米子人生大学 「これからの人生を快適に過ごすための整理整頓」 講師：多々納 利江 氏 ■米子市文化ホール メインホール ■14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-23-5444 綾小路さみらスーパーライブ2015 ■米子市公会堂 ■14:00開演 ■お問い合わせ 086-214-3777	21日	米子ピンクリボンフェスタ 2015 ■今井書店 本の学校 ■14:00～16:30 ■お問い合わせ 0859-31-3138
9日	ビッグシップナイトクルージング「オペラ「トスカ」ハイライト」 ■米子コンベンションセンター 多目的ホール 1階 ホワイエ ■開演18:15 開演19:00 ■お問い合わせ 0859-35-8111 6月のランチタイムレコード ♪「I Have Dreamed」ドリス・デイ ■米子市淀江文化センターロビー ■12:15～13:00 ■お問い合わせ 0859-39-4050	17日	第58回全国私立保育園研究大会 ■～19日(金)3日間 ■とりぎん文化会館「梨花ホール」 ■お問い合わせ 0857-59-6344	26日	米子美術家協会小品展 ■～30日(火) ■米子市美術館 第3展示室 ■お問い合わせ 0859-31-5548 第7回 たまいつかさとアトリエKuの子どもたち展 ■米子市美術館 第4展示室 ■～30日(火)5日間 ■お問い合わせ 0859-34-0057
11日	第50回鳥取県西部医師会 一般公開健康講座「熱中症にかからないために」 ■米子市文化ホール イベントホール ■14:00～15:30 ■お問い合わせ 0859-34-6251			27日	鳥取大学室内管弦楽団 第31回定期演奏会 ■米子市文化ホール メインホール ■開演17:30 開演18:00 ■お問い合わせ 090-3370-4201(近藤) 中海夕暮れコンサート 出演 RMO ■湊山公園 ■18:15開演 ■お問い合わせ 0859-29-2854
12日	平成27年度 第55回米子市美術展覧会 ■～6月20日(土) ■米子市美術館 ■10:00～18:00 ■お問い合わせ 0859-34-2424 米子市公会堂にぎわい創出事業 花菖蒲と和の世界 ■～6/13(土) ■米子市公会堂ホワイエ ■10:00～16:00 ■お問い合わせ 0859-22-3236			28日	足の健康広場(市民向け講演会) ■米子市コンベンションセンター BIG SHIP ■13:30～16:00 ■お問い合わせ 0859-22-6600 中海オープンウォータースイム2015 ■米子湾および米子湊山公園 ■お問い合わせ 0859-29-2854

CHECK!!NEWOPEN みんな知りたい!最新オープン情報を毎月お届け!  
～新着お店情報をチェック～

米子市  
四日市



3月にOPENした「sushi an yokaichi」は、経験と遊び心を活かした創作sushiがメインのお店。店内は木のぬくもりを感じる落ち着いた空間で、カウンター席とテーブル席をご用意しております。

**sushi an yokaichi (スシアン ヨカイチ)**

米子市四日市町79 TEL 0859-21-8220  
11:30～14:30 18:00～22:00 休：火曜 第1・3水曜

米子市  
角盤町



内容、プランも大きくリニューアル!  
SMILE FOR ALL 生産者とお客様の架け橋に。  
美味しい「笑顔」をお届けします。宴会プラン  
税込3500円～小学生以下ドリンク無料

**やきとり家 すみれ**

米子市角盤町2丁目69 Mビル1階 TEL.0859-39-1129  
17:00～24:00 (LO:フード23:00、ドリンク23:30) 無休(不定休あり)

米子市  
大篠津



和を中心とした古道具・アンティーク・古美術・民芸品などバラエティ豊富に取り扱っています。またSheep Bellはベビースタイル・おむつケーキなどもあります。

**ぶんぶく&Sheep Bell**

米子市大篠津4923 TEL.080-3888-2937  
10:00～18:00 休:日曜日、不定休

米子市  
弥生町



JR米子駅構内、地域振興の為に店舗兼情報発信拠点。地元食材を使った軽食の提供や地域産品の販売コーナーなどを設け、鳥取県の活性化と駅の賑わいの創出を目指すお店。

**米子駅なかマルシェ**

米子市弥生町2番地(米子駅構内) TEL 0859-35-7511  
10:00～20:00(予約を除く) 定休日 日曜日・祝日

米子市  
明治町



FreeStyle酒場"asobi"  
オールドウィスキーや美容にも良いASOBIカクテルなどアンソビ心ある飲み物でお持てな致します。

**FreeStyleBar ASOBI (アソビ)**

米子市明治町207七福ビル2F  
21:00～26:00 ※金土祝日は朝5時まで

**お店&施設 募集中!**

こちらの新着お店&施設情報コーナーでは、あたらしくオープン、またはオープン予定の情報を募集しております。掲載をご希望される方は、コムコムマガジン編集部までご連絡下さいませ。  
※枠数に限りがあり、掲載ができないこともございます。

**コムコムマガジン編集部**

株式会社 中海テレビ放送  
TEL.0859-29-2854  
株式会社 満開  
TEL.0859-57-5753

掲載  
無料

# 02 ササカ印房



手描きで版下作成を行い、お客さんと打ち合わせをしてデザイン案を決定し、水牛や象牙などの素材を決めていく。



特集

# 職人のいる店 ～モノを大切に作るココロ～

今回の特集は、職人がいるお店をピックアップしました。  
様々な手業・技術を持ち、お客さまへ本当に良いモノを提供し、  
また修理できるお店をご紹介します。アナタのお気に入りを大事に使いましょ。

創業明治一八年の老舗、百三十年間いを続ける三代目店主が、手仕上げで自分の印を作成してくれる。認め印、訂正印、実印、銀行印などを打ち合わせた納期に合わせ作業を行う。店内には印材が並び、水牛の見本や塗一面の印鑑などに目を奪われる。数多くある印の店の中で、クチコミなどの来客も多いという。分身とも言える印は手彫りなので同じモノがひとつとして存在しないものに仕上がる。機械で量産された同型印は真心も無く、誰でも買える合鍵を使っているようなもの。印章を通じて人柄までも反映させることができる手仕上げ。日々そのひとを想い、心のこもった印を作り続ける。

『ササカ印房』  
住所/〒683-0061  
米子市四日市町49  
(ほんどおり商店街)  
電話/0859-22-2740  
営業/9:30~18:00  
定休/無休



一級彫刻士 笹鹿 克美さん

総手彫りのぬくもりに  
一生をたくす。



「印章」



店主 神野 勇さん



『神野刃物』  
住所/〒683-0061  
米子市四日市町48 (ほんどおり)  
電話/0859-22-9910  
営業/10:30~17:30  
定休/木曜日



「刃物」

# 01 神野刃物



毎日つかう包丁など  
刃物に愛着を。

米子市四日市町、ほんどおり商店街で商いを営み、ご家庭で使用される数種の刃物研ぎを行っている。もともと古くは鍛冶屋がお店のルーツとなったようだ。八ガネのまち安来など近場で良い刃物を手に入れることができる土地であり、包丁などの普段使いのものをお店に持ってきたりされる方は多い。最近では、堺港に停泊するフェリーなから外国のお客様も「日本製刃物」を求めてやってくる。

日本製品は、きめ細やかな生魚の刺身なども調理するため、切れ味が良く料理を見た目から引き立てることもある。調理師から一般の方まで、たくさんの方の使い慣れた包丁などで、一度手に馴染んだ刃物に愛着を持ってもらえるのは大事なこと。熟練された技で切れにくい刃物が再生する喜びを感じられる。また店内には店主が描く絵画もすべりと並んでおり、刃物研ぎの間にギヤラリーで絵画を鑑賞するという楽しみを得ることも出来る唯一無二のお店。

店内にはさまざまな種類の刃物があり古くからのお客様に加え、最近では海外の方も買いに来られることもある。



特集  
職人のいる店  
～モノを大切に作るココロ～



代表 石原 直一郎さん



「仕立て」

つくる日用品  
は他に無い。

明治時代の創業で現在は三代目。ハイヤーとは、高級でよいモノという意味合い。仕立職人も少なくない。既製服が多くなっている中、今もオーダーメイドでスーツなどを仕立てる。服は日用品のひとつ。自分が持つモノの中で、直接頼んで自分好みにできる日用品はそうそう無い。良い生地が良い仕立てであれば、永く着られる。先代から購入した服の直しを持って来られる方もあるとのこと。永く愛されていくお店だと分かる。時代の流れでスタイルが変わり、着れなくなったスーツのリフォームも可能だ。お客さまとの綿密丁寧な打ち合わせ、生地選びから、採寸や型紙作製を経て追求したオリジナルを作製し、無理のない服を仕立てる。楽しみながら最高の一着を作ることができるお店である。

石原ハイヤー洋服店 03



簡単な直しであれば、お店のミシンで作業する。生地やボタンなど、自分好みのオーダーでカスタマイズできる。



『石原ハイヤー洋服店』  
住所 / 〒683-0815  
米子市東倉吉町25  
電話 / 0859-22-2531  
営業 / 10:00～18:00  
定休 / 毎週水曜日・第3木曜日

時がふたたび  
刻み始めるよろこび



「時計」

米子市道笑町の商店街へと続く道。昔は旧道だった通りに行む「寺岡時計店」。二代目店主 寺岡藤夫さんは、市内でも数少ない一級時計修理技能士で、熟練技術を持つ時計職人が高師化などで次々と姿を消していく中、今も店先でセミマイ式の時計の修理を手掛ける貴重な存在。時計職人として六十を超える歳前は、長年の経験によって裏打ちされた技術であり、部品が無い場合でも代用品を調達し間に合わせる。各地から先祖代々の仕時計などを抱えた客がやってくる。そして幾度もその

帰りの際、笑顔を見届ける。止まっていた時計がふたたび動き出す、その針の音を聞けるよろこびを自らも感じながら、今も仕事に打ち込んでいる。



観覧車式  
ワインディングマシン



04  
寺岡時計店

腕時計の裏蓋を専用工具であげ、ドライバーとピンセットで電池交換を行う。非常に細かな部品を扱い丁寧に作業を進める。



二代目店主 寺岡 藤夫さん

『寺岡時計店』  
住所 / 〒683-0064  
米子市道笑町2丁目175  
電話 / 0859-32-5222  
営業 / 7:00～18:30  
定休 / 無休



新品のソールに張り替える作業で、すり減った靴底がキレイに生まれ変わる。



05  
靴の修理屋さん  
よしおか

国道九号線を松江方面に向かう際、米子市公会堂交差点近くにある靴の修理専門店。婦人靴や紳士靴の靴底替えやヒール交換、中敷き交換など全般的な補修を行っている。愛着のある大事な靴だからこそ、永く履くことこそ靴の味が出始める。足に馴染んでくると、馴染んだときに捨てしまわうもどきという。直せる靴を歩きやすいように、疲れにくいようにと想いを込めて作業をする。中には修理に気を遣うものも持ち込まれるが、それでも丁寧な手作業で再生していく。靴を輝かせ、また新たな命を吹き込む靴修理職人の手は今日も止まらない。



代表 吉岡 美津男さん  
『靴の修理屋さん よしおか』  
住所 / 〒683-0055  
米子市富士見町2丁目163番地  
(店舗裏に専用駐車場有り)  
電話 / 0859-33-6868  
営業 / 10:00～19:00  
定休 / 水曜日



自分の足に馴染む良いとき



「く」修理」



# 最後に体重計に乗ったのは いつですか？



## 理想のカラダづくりは 今の自分・なりたい自分を知ることから

各分野のスペシャリストがあなただけのパーソナルプログラムをご提案いたします。  
もっと自分を好きになれるカラダづくりを一緒に目指しましょう！

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| For<br>PERSONAL |  | <b>加圧トレーニング</b><br>忙しい毎日の合間に加圧のチカラで短時間で効率的にシェイプアップ                                    |
| For<br>KIDS     |  | <b>トゥーガ プログラム</b><br>ゴールデンエイジに向けて楽しく遊びながら運動能力を引き出すキッズプログラム                            |
| For<br>HEALTH   |  | <b>カロリーモニタリング カルモ</b><br>献立撮って送るだけ！管理栄養士と一緒に健康美を目指すダイエットチャレンジ                         |
| For<br>ATHLETE  |  | <b>パーソナルトレーニングアスレチック リハビリテーション PTAR</b><br>受傷したアスリートの安全迅速な競技復帰を各分野の<br>専門家がチーム体制でサポート |

その他にも好きな場所でトレーニングが出来る「出張パーソナルトレーニング」、チーム強化をフィジカル・メディカルの両面でサポートする「専属チームサポート」もごさいます。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

参加  
無料!!

# 商売繁盛応援講座 IN 米子

BS-TBS系『買者の選択』等メディアで取り上げられている今注目の講座!  
契約企業・店舗数45,000件以上が実践するリピーターづくりのしかけ!

安心・信頼お墨付き  
DoCoMo・au・SoftBank  
公式サイトに認定!!  
成功事例続出!!

★日時：6月27日(土) 15:00~16:30  
★会場：鳥取県立武道館 2階  
鳥取県米子市両三柳3192-14 (0859) 24-9300

あなたのお店のホームページはスマホ、タブレットに対応していますか?  
ホームページは20~30万円かかるとしていませんか?  
売上げが上がらないと悩んでいませんか?  
1つでも当てはまればお問合せください!

インターネットの普及に伴い端末の種類も世の中にあふれています。  
パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯  
それぞれに対応できたホームページでなければ  
もう見てもらえない時代に入ってきました。



この不景気に売上げを上げている  
お店の秘密教えます!



シーソー検定講師  
C2 Alliance 荒木 洋子  
荒木洋子さんによる商売繁盛応援講座。  
大手自動車メーカーや法人会など各地で40以上の講座実績を持つ。数多くの経験をもちに豊富な情報も顧客にわかりやすい内容の講座です。  
具体的な事例も交えながら明るく楽しいテンポのこの講座には定評があります。



商売繁盛講座の様子

御社名	連絡先 電話番号
参加者 御氏名	職種
	業種ご記入 必須

※ID 410130 ※取次店 株式会社 満開

【お問合せ】株式会社 満開 TEL.0859-57-5753

今春 4月にプレオープン

# 6月28日(日)グランドオープン!!

## 道の駅

# 奥大山

Roadside Station OKUDAISEN



江府町インターチェンジ入口付近  
(国道181号線沿い)

レストラン La Spoon

風光明媚な江府町の  
自然の恵みを十分に  
味わっていただけます

物産館 マルシェ

豊かな大自然と奥大山の  
水が織りなす  
ふれあいとおもてなし

直売所 みちくさ館

農家の朝どれ野菜を  
はじめ、季節の山菜、  
加工品などを取り揃え

〒689-4431

日野郡江府町佐川908-3 TEL.0859-75-2333

<http://www.okudaisen.org/station/>

# 米子フリーマーケット



## 6月21日 (日)

[毎月第3日曜]

9:00~12:30

入場料は無料です。  
出店料：500円

場所 米子文化ホール前 多目的広場

駐車場 コンベンションセンター向かい駐車場

路上駐車は絶対におやめください。立体駐車場が無料になります。

出品  
可能な  
物

衣類(古着、新品)、雑貨、アクセサリ、  
おもちゃ、電化製品、家具、食器、楽器、本、  
CD、レコード、食べ物(果物、野菜のみ)などなど  
そのほか物販以外にも募集!(応相談)

イベント、出店に関する情報・各種お問い合わせは

## 米子フリーマーケット

WEB/ [yonago-fleamarket.jimdo.com](http://yonago-fleamarket.jimdo.com)

MAIL/ [yonago.fleamarket@gmail.com](mailto:yonago.fleamarket@gmail.com)



出店者&来場者どちらも  
モーター車無料

# 米子 蚤の市

よなご  
のみのいち

入場無料  
駐車無料



おいしいお食事は  
済ませましたか。



こめ歳 

〒683-0832 米子市立町4-247-1  
電話 **0859-21-5539**  
OPEN/11:00~14:00、17:00~22:00 (L.O.21:30)  
定休日/木曜日 駐車場有り



こども職業体験イベント

# Kid's キッズ wakuWORK

参加企業大募集のお知らせ

社会体験や  
工場見学で、  
地域の  
子どもたちを  
育てたい。

地域に密着した  
食育イベントの  
一環として。

休日に  
家族で楽しく  
おでかけ

## お店を 遊び・学ぶところへ

あなたのお店、企業でお子さまに社会体験をしていただくイベントを小規模に開催してみませんか？

地域に密着した、ここだけのイベントをつくり、自分たちで面白い街にしていきたいでしょう。

イベントのお問い合わせは

株式会社 〒689-4121 鳥取県西伯郡伯耆町大殿1108-1

TEL.0859-57-5753

mail/info@kabu-mankai.com

担当/長谷川まで

満開

## イベント内容 一例



地元の野菜を知る  
親子で農業体験



食材調理から  
地域の特産品を学び  
親子で料理講習

標高約1000mからの  
大パノラマを  
恋人の聖地「榎水高原」で  
あなたと見たい――。

片道8分間の空中散歩、  
展望台からの絶景パノラマで大山を満喫。  
四季を通して楽しめる  
恋人の聖地・大山榎水高原にお越しください。



愛鍵（あいかぎ）



## 新緑の色鮮やかな大山を満喫

大山ますみず高原

# 天空リフト

家族や友達、恋人同士の空中散歩  
大切な方と一緒に。

感動大パノラマ広がる天空展望台

【運行時間】9:00～17:00

【定休日】なし（悪天候の場合、運休あり）

土日・祝日  
開催

天空のガイドサービス  
展望台から見える大パノラマに  
隠された神話に、歴史や植物の  
話など。ぜひ大切な思い出の  
1ページにしてください。



恋人の聖地

展望台の「恋人の聖地」  
モニュメント。  
手前のスペースに座れば  
お二人の間からハートが  
見えるようになっています。

鳥取県 大山隠岐国立公園

大山ますみず高原  
NATIONAL PARK DAISEN

TEL.0859-52-2228

大山ますみず高原リフト（4月～11月中旬） スキー場（冬季）

大山ますみずフィールドステーション

観光案内所 / 無料休憩所 / 売店 / カフェ&レストラン /

レクチャールーム（会議室） / レンタルスキーボード

TEL.0859-52-2420



# 若者たちの挑戦



いきいきとした街には、若者の力が必要です。この地域で企業活動、文化活動、ボランティア活動などに挑戦する若者を紹介します。

PERSONAL DATE

## 長谷川 恵さん 25才 職業：梨農家

会社員から家業である梨農家に転身したのは5年前。祖父が体調を崩し、負担軽減のために梨畑の規模を縮小しようという話が持ち上がったことがきっかけでした。家族が守り続けている梨畑を減らしたくない。そんな思いからスタートした梨作りでしたが、自然を相手にする仕事は、厳しさや難しさを実感する日々。それでも木々の成長から毎日変化を感じるという梨作りは魅力的でもあります。去年からは新しい栽培技術にも取り組む恵さん。一人前の梨農家を目指して奮闘する姿を追います。

121ch

6月7日 回 放送スタート



鳥取県西部の元気な子どもたちを  
応援する番組です！

パワフル  
キッズ  
応援団

幼稚園や保育園、子どものサークルなど子どもたちが集まる場所に、応援リーダーのえみかが攻撃します！歌のコーナーやみんなの夢を語ってもらうコーナー、そして特色ある活動を紹介する「がんばりスター」のコーナーなど盛りだくさんの内容でお届けします。みんなのお友達も出演するかもしれませんよ！

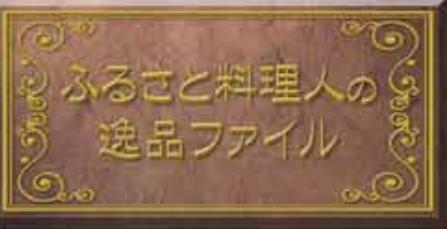
将来の夢は!!

応援リーダー  
えみか

元気な  
歌声です!

121ch

6月21日 回 から  
放送スタート



## 沖メバルの揚げ煮



逸品メニュー ↓ 「沖メバル」 [5月放送より]

## ふるさと料理人の逸品レシピを大公開！

分量 (4人前)

沖メバル…切身 4切れ

(A)・ 出汁…800cc

・ 酒…200cc

・ 塩…小さじ 1

・ 薄口醤油…小さじ 2

・ 塩こしょう…適量

ごま油…適量 小麦粉・片栗粉

### レシピ

- ①沖メバルを切身にして、塩こしょうを振り掛け 10分置く。
- ②鍋に(A)の材料を入れ、アルコールを飛ばすために沸騰させ、上がりにごま油を入れる。
- ③沖メバルを小麦粉と片栗粉 1対1の割合の粉をまんべんなくまぶし 170度の油でカラッと揚げる。
- ④揚げた沖メバルを、(A)の出汁に入れ一煮立ちさせ完成。



【レシピ提供】  
喜魚料理「藤吉郎」店主  
田村 孝弘さん

【食材提供】  
鳥島水産 坂江 豪さん

次回  
予告

今回は 大山ロイヤルホテル料理長(洋食)  
井上 一文さん出演!

6月21日 回 121ch  
スタート