

市場の寄せ鍋



本日の寄せ鍋の主役である新鮮なお魚を、当市場内にある鮮魚仲卸業者の徳廣さんが手際よく捌いていきます。

魚の臭みの原因となる脂や血合い、ぬめりなどを熱湯をかけて落とす「霜降り」というひと手間を加えることで、より一層おいしく仕上げられています。



今回の「これ旬！」は市場の食材を使った寄せ鍋が紹介されました。

本日のメイン食材は、高知市浦戸で水揚げされたイトヨリとレンコダイ、室戸で水揚げされたサバといった新鮮な魚介類でした。

ハマグリとカキは県外産ですが、名脇役であり、良いだしが出るすり身やネギのうしろに隠れている豆腐、野菜類は、すべて当市場の関連店舗や青果仲卸店舗で調達した、まさに「市場の寄せ鍋」となりました。

これからますます寒い日が続きますが、市場で調達した食材でお鍋を作って、体の芯から温まりませんか。

いろいろな食材から出た旨味の相乗効果で、絶品の寄せ鍋が完成しました。試食したNHK高知放送局の揚田キャスターも旬の魚のおいしさを堪能してました。

寄せ鍋は何を入れても良く、冬場はグレやカワハギもおいしいとのことでした。