

節分
いわし

鬼には強い鯖です

いわし

組合員さんの
声

私はいわしの塩焼きが好きなので、節分の企画でまとめ買い。塩焼きが苦手な子どもには、開いてバターソテーにします。

パルコープ 組合員さん

鯖を食べて、元気に過ごしましょう！

季節の区切りでもある節分、カルシウムなどの栄養豊富な

鯖は鬼を追い払う強さを持つ

いるんです。

水揚げするとすぐ弱るところから、「魚偏に弱い」という字をあてられた鯖。

でも、鬼は鯖のにおいが苦手。

鯖は鬼を追い払う強さを持つ

いるんです。

組合員さんの
声

冷凍のまま焼いただけなのに、とてもおいしかった。魚にうるさい夫も「おいしい」と言いました。また買うわ～！

パルコープ 組合員さん

塩焼きはちょっと…
という方には

サクッと揚がる
いわしフライがおすすめ！

夕食サイズの
国産いわし揚げる
25 冷凍 天然水産

お魚屋さんの作った国産いわしフライ
300g
国産のいわしを開いて食感の良い生パン粉をまぶしました。

約
3~5
枚

特別価格

本体 358円
(税込 387円)半期
に一度

小麦



鮎川

(国産) 塩分約2%

塩いわし

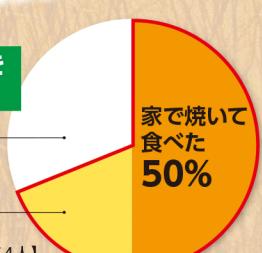
脂のたっぷりのった真いわしを塩水で味付し、塩いわしにしました。

7 冷凍
1尾あたり
本体 100円
180g(2尾)200円
(税込 216円)1尾
あたり
本体 100円
270g(3尾)300円
(税込 324円)2017年 2月1回
毎日の食卓に役立ちたいコープの商品情報紙
キッチンメモみんな
節分にいわしを
食べているの？Q.今年の節分にいわしを
食べましたか？

食べなかった31%

焼いわしを買って
食べた19%

【2016年2月実施/回答者数1,054人】

そなんや～。
今年は食べて
みようかな。大サイズ!
脂のりよし!
鮮度よし!

松井 水産担当

今年の真いわし、
小型のものがよく獲れた反面、
大きいサイズは昨年よりも少なく
希少性は高いです。
数量の確保は大変でしたが、
大きくて脂のりのよい
真いわしを揃えました。
ぜひご賞味ください！

