

伊那地方のスーパーマーケットのクリスマス売場

2021年12月
城取フードサービス研究所
城取 博幸

地元のスーパーマーケットのクリスマス売場を見て回ってきた
イオン箕輪店 24日10時30分と13時20分
売場づくりはさすがである



精肉売場の丸鶏味付け
袋ごとオーブンに入れて加熱するだけの RTH 商品
25日(土)の方が売れるかもしれない



中が見えるようになっている
家族が多ければ私は買う



精肉売場 チルド加熱済みローストチキン
惣菜売場では丸鶏は見かけなかった



チルドローストレッグ 1本 198円

よく売れている



惣菜売場

フライドレッグとローストチキン



フライドチキン 3本 780円



ローストチキン 2本 598円



オードブル 698 円



クリスマス寿司



ショートケーキ 2個入 298円



イオンの単品を売る売場づくり、マーチャンダイジング、オペレーションはさすがである

地元企業のベルシャインニシザワ



クリスマスチラシ

クリスマス関連の惣菜の品揃えは地域ナンバーワン



精肉売場の下処理された鶏肉 (RTP商品)



惣菜売場

ローストレッグは岩手産めぐみ鶏 599 円、奥三河鶏 899 円



ピザハーフ&ハーフ 899 円



チルドクリスマスパスタ、グラタン(RTH商品)



綿半フードセンター



鮮魚の水槽が売り物



今日の活魚

私は伊勢海老をたまに買う



骨付きフライドチキン 3個 391円 ローストレッグ 2本 636円



オードブル



ピザ 469 円



寿司売場



ツルヤ



ツルヤのカラー大型チラシは珍しい
普段の食卓を重視しているため、チラシはパーティー色ではない



精肉売場の下処理生肉



精肉部門の加熱済み(RTH)商品



チルドのローストチキン 2本 398円



惣菜売場

平台などを使わず、定番コーナーで展開



ベーカリーのピザ 699 円



チルドピザは地域ナンバーワンの品揃え



エンドのケーキ売場



もう一方のエンド



地元企業の「FRESHLY」



鮮魚寿司売場



クリスマス太巻寿司



海鮮巻 4 貫、鉄火巻 4 貫、まぐろ剥き身巻 2 貫 980 円

これはお昼に食べた



精肉売場



ローストレッグ 1本 598円



オードブル



パエリア大型パック



惣菜売場寿司ケーキ



地元企業のデリシア



アイテムを絞り込んだチラシ



おせち材料

20日ごろから平ケースで展開

よく見ると動いている



クリスマス関連



精肉コーナー



ローストチキン 1本 598円



エビフライのフェースがかなり広い
チキンだけでなくエビフライも提案



オードブル



我が家は手作り派ですのでここで食材を購入

25日が我が家のクリスマスパーティー



パロー



クリスマスパーティー色



精肉売場



オードブル



ベーカリーのピザ 498 円

これは安い



その近くのチルドピザ売場



ショートケーキ 278 円



西友



ここもクリスマスパーティー色のチラシ



和日配はリーチンケース



アメリカ産ビーフ 100g225 円



トニーローマの冷凍RTH バックリブとバッファローウィングチキン



プルドポーク



プルドポークを購入



惣菜売場 ローストチキン丸 1280 円



ローストレッグ 1本 498 円 フライドチキン 1本 188 円



オードブル 598 円

オニオンリング、フライドポテト、イカリングを入れて低単価を実現



ピザ 880 円



チルドピザ



みなさまのお墨付きチルドピザ 198円は最下限



以上、近くの店を駆け足視察してきました

我が家のクリスマス料理

2021-12-25 17:58:22

今年のクリスマス食材



イタリア発泡酒「MARTINI」 ボルドー2017年赤ワイン



ローストチキン

スリット済のもの肉にコストコのガーリックソルトを振る

ガーリックソルトはどんどん使わないと固まってしまう

冷蔵庫保存が適切か



羽広かぶを漬けた酒粕味噌を使う



2日ほど漬け込む



2日後はこんな状態になる

オリーブオイルを塗って、180℃のオーブンで30分ほど焼く(途中で裏返す)



「POLENTA VALSUGANA」

とうもろこし粉のフライをつくる

ポテトが品薄ならコーンがあるさ



これはイタリアシシリー島で買ったと記憶している

日本ではあまり馴染みがないが、タコスやトルティーヤに使われている



ポルトガル マデイラ島で食べた味が忘れられない



コーン粉200gに対し 1ℓの水で弱火にかける



かき回しながら、オリーブオイル60cc、ハーブ塩大さじ1、好みにパルメジャーノチーズ
オリーブオイルを入れると焦げないですむし、保存容器から剥がれやすい
こんな状態のなるまで弱火で加熱



型に入れて粗熱を取り冷蔵庫で一日置く
今回は「コーン(ポレンタ)フライ」をつくる
イタリア北部の郷土料理



ステック状、キューブ状にカット
卵焼きを切っている感じだ



オリーブオイル、コーン油ミックスの油で揚げる
カラッと揚がるまで時間はかかる



出来上がり
キューブカット大小とスティックカット
カリカリ状態



我が家のクリスマス料理



スパークリングワインと前菜

皿の左上からレバーケーゼ(豚のレバー)、ピクルス、はちみつとドライフルーツ
デーツ(チュニジア産)、ゴーダチーズ、ゴルゴンゾーラチーズ
イタリア産スパークリングワインは少し甘めで飲みやすい
奥のピザはカミさんが早くも食べている



コーンフライの上に青かび「ゴルゴンゾーラ」と「もくもくのレバーケーゼ」
癖に強い者同士を合せる
この組み合わせは抜群



デーツにゴータチーズ
これはマイルド



ドライフルーツにはちみつを付けて食べるとおいしい



市販のチルドピザに半生ドライトマト、モッツアレラチーズ、バジルをトッピングして焼く
自分は生地が薄いミラノピザが好きだ



プチトマト 2 パック分を半分に切り、上にハーブ塩、オリーブオイルを振り、170℃のオーブンで 1 時間加熱

容器に入れてオリーブオイルに漬けた

冷蔵庫に入るとオリーブオイルがかたまるので、常温に戻す



ミラノ風ピザ

市販のマルゲリータにドライトマトとモッツアレラチーズ、焼きあがってからバジルをとッピング
肉類はいらない



バジルに熱が入って香りが立ち丁度いい



ローストチキン

酒粕味噌に漬けて焼いただけ



ボルドーシャトー-LAMOTHE VINCENT

ボルドーには渋味が少なく、淡白な鶏肉にもよく合う



フワッと柔らかく期待通りの味

日本が世界に誇る発酵商品(味噌、酒粕)に漬けたチキン

味に深みがあり満足

粒マスタードをつけてもおいしい



コーンフライ

温かいうちに食べないとおいしくない

お好みのハーブ塩で



デザート

「WALKERS RICH FRUIT PUDDING」と「LADY BORDEN」

UK が世界に誇る発酵フルーツプディング



包装形態

フルーツ特に干しブドウを使った発酵ケーキであるため個性が強い



フルーツプディングは電子レンジで温める
アイスクリームは適度に溶かす
この組み合わせがよく合う



温かいケーキと冷たいアイスクリームがよく合う
レバーケーキ+ゴルゴンゾーラのように個性をぶつける組み合わせ
個性の強いケーキにマイルドなアイスクリームの組み合わせ
料理はおもしろい



コーヒーを飲んでホットする
けっこう忙しかった



いつもより1時間遅れたが、25日のものは当日中にアップさせたかった

我が家の年末年始の料理
30日に煮しめをつくる
煮しめ、鍋材料は地元企業のニシザワで地元野菜を買った



かつおだし、昆布だし、椎茸戻し汁



鶏肉は信州黄金シャモのもも肉を使った

薄味にしたいので茅乃屋の粉末だしを「追いがつお」で使う(中央)



完成



庭の植物を飾りに使う
紫色の実は山椒、松葉、千両



近くのグリーンファームの「冷凍鹿もも肉」

これも粕味噌に2日間漬けて、魚焼き機とオーブンで仕上げた



ボイル海老、ブリの照焼、鹿のロースト



鹿肉のローストはうまく焼けた
赤ワインとの相性は抜群



甲州名物「あわび煮貝」
箱が大きいので2個入りかと思ったが1個入りであった



完成

今年も自分用と妻用の 2 個をつくった

今年は「煮アワビ」と「鹿のロースト」を追加した



今年のおせち重と煮しめ



押し寿司の材料

メサバ、寿司えび、スモークサーモン、ガリ、刻み梅

蟹を含めて4種類押しずしにする

日持ちするので3日頃まで食べられるため、ごはんは炊かないですむ



31日の夕食は鍋

信州黄金シャモ鍋キット(冷凍 本郷鶏肉)

スープ、シャモムネ肉、シャモもの肉、シャモつくね、シャモ山賊焼の冷凍セット

これは便利でうれしい



つくねはスプーンでよくかき混ぜ8等分にして団子を作る



白菜、椎茸、えのき、セリ、ネギ、白滝、豆腐に、シャモつくね、シャモムネ肉



鶏料理は九州

宮崎県西都市「神楽の里」の「ゆずポン酢」と「青ゆずこしょう」でいただく

シャモは鍋がおいしい



年越しそばは「高遠そば」

かつお節や動物性プロテインを使わない「ビーガンそばだ」

2種類のおろし器具を使う



ネズミ大根の搾り汁(水も加えている)と焼き味噌で食べる高遠そば



ネズミ大根を細かいおろし器でおろし、水を加え焼き味噌を混ぜる
最初に一口は、うま味を感じず麺つゆを加えたいくなるが、二口目から不思議と味覚が変わってくる



「素朴さの中のうまみ」発見

味噌のうま味、そばの甘さ、大根の苦みがうまく調和しておいしい
思わず 1.5 人前食べてしまった



焼栗、落花生、干し柿(市田柿)



新年を祝う 2022 年元旦

おとそをつくる

近くのスーパーマーケットとドラッグストアで「おとその素(粉末)」が売られていない

仕方なく、日本酒(萩市澄川酒造 東洋美人純米大吟醸)、養命酒、養命酒の本みりんをブレンドしておとそをつくる



お雑煮

これは妻がつくった具だくさんのお雑煮

この辺は澄まし汁



おせちとお雑煮

自分のお重を取り分ける



伝統行事、伝統料理はなるべくやろうと思っている

やってみないと分からない

今年も積極的に国内外を歩こうと思っています

スーパーマーケットを視察したり、郷土料理を食べたり、歴史を研究したいと思っています

「温故知新」

「故(ふる)きを温(たず)ねて 新しきを知る」

孔子の「論語」の中のことば

「昔のことを研究し、そこから新しい道理や知識を得ること」

英語では

「Learn from Yesterday, Live for Today, Hope for Tomorrow」

英語訳が分かりやすい

「過去」「現在」「未来」は一次元の世界ですが、

世の中は4次元、5次元が全部が同時に起きているという人もいます

ただ人間はそれが見えないという

ただ歴史が分からないと「現在」も「未来」も見えてこない

2日の食事



押し寿司



鹿のローストがおいしい



鶏団子鍋の残りは「鶏団子汁」に
使いまわして捨てるものがない



我が家の「年明けうどん」

宮崎のうどん、そばの「戸隠」の応用



湯だめうどんのレシピも書かれている

お召し上がり方

上手なゆで方
(240グラム×3人前)

- 1 つゆや薬味は予めご用意下さい。
- 2 沸騰する3ℓの湯に投げ、一度箸でほぐします。
- 3 小さくほねよう火力を減じ軽い沸騰を続けます。
- 4 7分でゆで上がりますが、途中数本を取り出してお試しの上、好みの加減にゆで上げて下さい。
- 5 ゆで上がりをざるに移し、流水で冷やします。

■ 表の梅の花(左側)にうどの葉をあわせると、ゆで

【五島手延うどん】
長崎県五島列島の美しい風土と潮風に育まれ、歴史と伝統のもとに作り上げられた、真心のこもった逸品です。コシの強さとなめらかな歯ごたわりが特長です。薬林ながら洗練された五島の味として、昔から食通より「幻のうどん」と云われ、現在にいたっております。

【当地五島名物「地獄だき」】
ゆで上がった手延うどんを水洗いせず鍋(釜)のまま食前に供し、焼アゴ(鰯魚)のだしにて作ったつゆにつけ、賞味いたします。また、もうひとつのつけだれとして、溶き卵をしょうゆで割り、かつお節を加えて賞味いたします。

名 称	手延べうどん
原材料名	小麦粉(国内製造)、食塩、なたね油、大豆油、糖漬
内 容 量	240g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光及び湿気を避け、保管して下さい。
調理方法	枠外左部に記載
販 売 者	大瀬製粉株式会社 福岡市中央区那の津 4丁目2番22号
製 造 所	株式会社江口製麺 長崎県南松浦郡上五島町 有川郷字大橋2781-2

書かれている茹で時間の倍の時間茹でる



鍋のまま



麺つゆ、ゆずジュースかゆず絞り、揚げ玉と刻みネギをトッピング



多めに作っておいた方がいい



麺はこしはなくフワフワ

だしの味とゆずの清涼感、揚げ玉の油がミックスしておいしい

これは病みつきになる



伊那名物「じんだ餅」

伊那地方でも枝豆を潰した「じんだ」を食べる習慣がある



焼餅にじんだ餡



茹でた餅にじんだ餡
こちらの方が一般的だ



これは昔からの習慣

漬物(たくあん漬け、株漬け、野沢菜漬けなど)で皿をキレイにする
残さずいただく



今回は「年越し茶づけ」と「七草粥」です

年明け茶づけ

こんな料理はないが、おせちの余りを無駄なく食べきることは重要
残った市販の茶わん蒸しも残ったダシで餡をつくり上にかける



押し寿司に使った型



4種類も作ると余ってしまう



串物も余る



そこで押し寿司の上に串物を置き、お茶をかけて電子レンジで加熱する
味は付けないが、寿司の酢も飛び、佃煮からのいいダシが出ておいしい
わかさぎも川海老もフワツとなる



塩味は自家製の佃煮と漬物で調整



おすり初め(おすりぞめ)

南信州では2日にとろろを食べる習慣がある

地方によっては、2日とろろ、3日とろろ、4日とろろと言われている

おすり始めは、書初めの硯(すずり)で墨することにあやかっている



あたり鉢(すり鉢)は手がかゆくなるためブレンダーを使う
たまご一個と白だしを少しだけ加える



麦の混じったご飯にかけ揉み海苔をトッピング



漬物、佃煮と一緒に



野沢菜漬けで丼をキレイにする

これも食育



さらに、焼餅にも

焼いた餅は砂糖醤油にくぐらせてとろろをかけるとおいしい



皿に口をつけることになるが、漬物でキレイにいただく
キレイに食べることは恥ずかしいことではない



自家製の焼き栗



自家製の甘酒と市販の市田柿



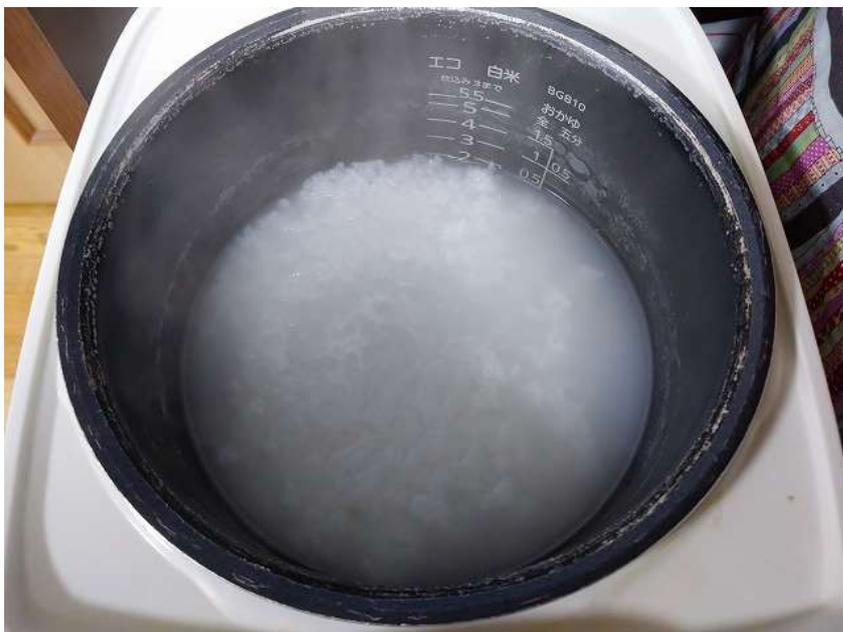
我が家流「十草粥」をつくる



スーパーマーケットで売られている七草セット



電気炊飯器でお粥を炊く



大根だけ電子レンジで加熱



お粥を土鍋に移し七草を加えて加熱
塩もダシも加えない完全ビーガン食



オリジナルの七草粥
これを少しいただく



さらに、刻んだ野沢菜漬け、羽広菜漬け、三つ葉を加えて「十草粥」にする
刻み梅はおまけ
漬物の塩分でいただく



最後はいろいろ加えてこんな感じ
お粥の宝石箱



漬物で器をキレイにする

