



いわしの天ぷら



いわしの
宝楽焼き



カツエビのむし煮



カワハギの刺身

魚 介 料 理



「私たちも作りました」
お魚ママさんと南部漁協女性部の皆さん

みなべ町の家庭では、都会ではなかなか
味わえない、とれとれの旬の新鮮な海の幸
が食卓を彩ります。
そのメニューは、家庭で代々受け継がれ
てきたおふくろの味から、祭りを祝う伝統
のご馳走まで多彩です。
地元ならではの、素材の味わいを活かし
た季節の料理をご紹介します。

いわしと梅の
たきあわせ



いわし寿司

