

良いじゃないか、という北海道産のこの鍋。本場では、鮭の頭やアラが入るのだが、ここでは、上品に鮭の切り身と車海老、それに野菜がふんだんに炊かれている。野菜が高いと言われているのに水菜まで入っている。関西ではハリハリ菜というが、あのシャキシャキした噛み応えが何とも小気味良い。ああ鍋よ石狩鍋。

### 手巻きご飯

お盆に、黒光りのするパリパリの海苔と細切りのキュウリに白身魚がのり、小さなお櫃に入ったご飯と一緒に出される。海苔にご飯を敷き、キュウリと刺身を芯にして手で巻き、ちょっと醤油をつけてかぶりつくど、海苔の香りがロー杯に広がり、ご飯が甘く、その旨さが素晴らしく美味しく感じた。酢飯を巻いたことは何度かあるが、ご飯を巻くのは始めてだった。海苔の魔力は偉大。

### 名物胡麻そば

蕎麦屋さんらしく、締めに出されたのは、お茶漬けでもおにぎりでもなく、香りの高いもりそばだった。蕎麦の香りの邪魔になら無い低度に胡麻の香りがする。軽く啜り込んで喉に通ると、蕎麦の香りが鼻から抜ける。何とも嬉しくなる瞬間だ。

コースターにはごま蕎麦の秘密が書かれていた。

ゴマの小さな一粒一粒には、ビタミンCやE、ベータカロチン、話題のプルフェノールナドト同じ働きをするゴマリグナンという物質が含まれています。具体的には肝臓機能を向上させたり、アルコールを分解する力があったり、悪玉コレステロールを減らしたりと、体の中で大活躍。色が違っても成分はほぼ一緒。栄養価が高いと言われるゴマは、何と大匙一杯に60kカロリーのパワーを秘めた高栄養・高タンパク質の健康食品なのです。とありました。

明日は検診日、今宵高栄養を摂り過ぎて、血糖値が心配だ。

### デザート アイスクリーム

飲んで酔った後の口の中をヒンヤリと爽やかにしてくれる。

## ◎本日のお酒

### ビール

天然水のモルツ樽生 (麦100%)

### 日本酒

### 本懐

大和川酒造店

純米吟醸

福島県喜多方市寺4761

☎0241(22)2223

代表者 佐藤 芳伸 杜氏

原料米 喜多方産夢の香 精米歩合 50%

日本酒度 +3.0 酸度 1.4

アミノ酸 1.3 アルコール 15.0

使用酵母 協会9号系

仕込み水 飯豊山系伏流水 水質 軟水