

10月上旬までの  
第1・第3土曜日に開催!

アンテナショップ

江差朝市 歴まちの  
ぷらっと江差 & だいでこ市

海と里と街の  
おいしい出会い



# ぷらっとだいでこ市

雨天決行!  
(屋内通路にて)

今回もぷらっと前  
開催だよ〜!

開陽丸青少年センター内

in ぷらっと江差前広場 令和3年 8 / 21 (土) あさ9時~ひる12時

**魚類**  
幸栄丸若山水産 焼くだけの簡単調理で絶品の味、  
糠魚シリーズ。三平汁にも。

**糠サクラマス**  
**糠ニシン、糠ほっけ**  
**漁があったらイカ・生魚**  
持っていきます!!

**江差産野菜**  
**大特価**

**メークイン、スイカ**  
**トウキミ、なすび**  
**ピーマン、紅絞金時豆**  
取りたて野菜もって行きます!

**野菜類**  
若山農園

**特別価格!**

ぷらっと江差

**ソフトクリーム**  
通常価格より  
**50円引き**  
(9時~12時)

江差の日本遺産ストーリーの朝市食材レシピ

## 糠ニシンの三平汁

- 〈材料〉  
昆布  
糠ニシン  
日本酒、塩  
南蛮(お好みで)  
季節の野菜  
(じゃがいも、  
ささぎ、フキ、  
人参、大根、  
ネギなど  
お好みで)
1. 前日に鍋に水を入れ昆布を一晩浸け置きして出汁を取る。
  2. 糠ニシンの糠を水で洗い流し、骨がついたまま胴体を2cm幅くらいの輪切りにする。酒を全体にまぶすと臭みが取れ上品な味になります。
  3. 季節の旬の野菜を用意し、切っておきます。
  4. 大根など火が通りにくい固い野菜から順に鍋に入れ、火にかけます(じゃがいもはニシンを入れた後が良い)。
  5. ニシンを入れアクを細かく丁寧にすくいます。
  6. 残りの野菜も入れ、すべて柔らかくなったら、仕上に彩りで薄切りの人参を加えさっと火を通し、最後に塩を南蛮で味を整える。

臈月蔵  
チャミセ

**寒海苔ご飯 ¥300**

江差・五勝手の夕陽—田村昌弘写真展

臈月蔵ギャラリーにて

期間残りわずか 8月22日(日)まで!! 11:30~16:00

**江差産 新鮮野菜**  
店内にて販売!

※天候や漁獲・収穫の状況によって、ご提供できる商品が変更になる場合があります。  
※ご用意できる数量に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。

主催：歴まち朝市実行委員会 (電話 090-7656-5473) 協催：北海道江差観光みらい機構