

# 黒アヒージョ シンポジウム

2024  
11/1 [金曜日]

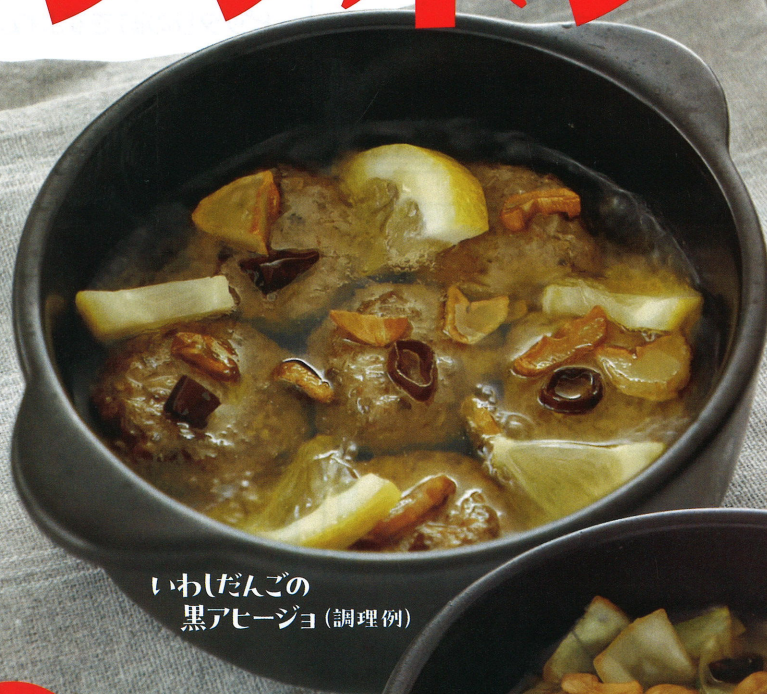
18:00~19:40

[受付17:30~]  
黒アヒージョの試食  
あります。(※受付時提供)

先着 120名

要  
申込

会場: 銚子市保健福祉センター2階



いわいだんごの  
黒アヒージョ (調理例)



あさりと落花生の  
黒アヒージョ (調理例)

銚子産食材で作る 新しい味  
「黒アヒージョ」その魅力を味わって下さい。



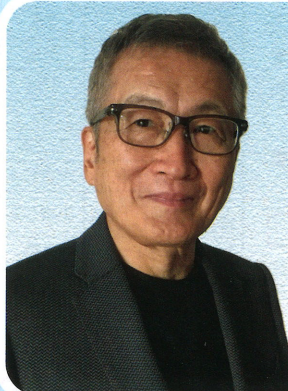
## 講演①

手軽で  
美味しい  
ですよ!

黒アヒージョレシピ紹介

ヤマサ醤油  
マーケティング部  
宣伝広報室 室長代理

西谷 綾 氏



## 講演②

銚子を良くする  
ヒントが  
いっぱい!

黒アヒージョが創る未来の銚子

元電通  
エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクター

鎌田 一郎 氏

◆主催: 銚子地区労働者福祉協議会 ◆お申込先: ヒゲタ醤油労働組合内 TEL 0479-23-3505

◆後援: 銚子市・銚子商工会議所・銚子市漁業協同組合・ちばみどり農業協同組合  
銚子市観光協会・銚子市社会福祉協議会

# 黒アヒージョ シンポジウム

2024年11月1日(金)

## 黒アヒージョとは？

アヒージョは日本でも人気あるスペイン料理。いろいろな食材をオリーブオイルとニンニクで煮込み、魚、肉、野菜などを自由に組み合わせることができます。千葉県は様々な食材の宝庫であるうえに、醤油の名産地でもあります。

スペイン料理のアヒージョに千葉県の醤油を組み合わせた料理が「黒アヒージョ」です。

## 銚子と黒アヒージョ

銚子は日本有数の漁港を擁し、農産物も豊富な町です。しかも近隣市町村では養豚業が盛んです。その上、温暖な気候も幸いし醤油醸造業が発展しています。つまり、銚子こそ黒アヒージョにピッタリの町ですよ。



### 黒アヒージョレシピ紹介

ヤマサ醤油  
マーケティング部  
宣伝広報室 室長代理

西谷 綾氏

#### 『プロフィール』

2008年にヤマサ醤油へ入社。銚子で製品開発を経験後、東京で業務用営業、商品企画を経て、2021年4月より現職。醤油・食品の宣伝プロモーションと広報を担当。

管理栄養士、1級惣菜管理士。食べること、呑むことが大好きな、3児の母。



### 黒アヒージョが創る 未来の銚子

元電通  
エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクター

鎌田 一郎氏

#### 『プロフィール』

愛媛県出身。1977年慶應義塾大学商学部卒業。同年、株式会社電通第1クリエイティブ局入社。1989年部長クリエイティブ・ディレクター。2002年局長エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクター。2012年電通退社。個人事務所「KamataAd」設立。CMプランナー、クリエイティブ・ディレクターとして、HONDA、ライオン、NTT、サントリー、味の素、キリンビール、トヨタ自動車、SEIKO、KDD、コココーラ・ジャパン、読売新聞、アフラックなどのクライアントの数多くのCM、キャンペーンを制作。エグゼクティブ・クリエイティブ・ディレクターとして、興銀・富士・第一勧銀、三行合併、みずほ銀行立ち上げの総合プロデューサー、トヨタ自動車の電通制作の全広告の統括を6年間、LEXUSのブランド統括を創業時より3年間担当、マクドナルドのすべてのコミュニケーション統括を4年間担当。

## いわしだんごの黒アヒージョ



千葉県の郷土料理「いわしのだんご汁」をアレンジした一品。「ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ」の華やかな香りが魚の臭みをマスキングし、うま味豊かな味わいに仕上がります。

★このレシピはヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆを使っています。

#### 作り方

- 1 まいわしを手開きにして頭・骨・尾をのぞき、皮を剥ぐ。長ねぎ・しょうがを加えて粘りが出るまで叩き、「ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ」(小さじ1)を加え混ぜる。
- 2 フライパンやスキレットなどにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れ弱火にかけ、にんにくがきつね色になるまで加熱する。
- 3 STEP1をひとつち大に丸めて加える。途中裏表を返し、3~4分加熱して火を通す。
- 4 火からおろしてレモンを加え、仕上げに「ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ」(小さじ1)をまわしかける。

| 材料                | 2人分/調理時間:30分<br>カロリー(1人分)227kcal<br>塩分(1人分)0.9g |
|-------------------|---|
| まいわし              | 2本  |
| 長ねぎ(みじん切り)        | 30g   |
| しょうが(みじん切り)       | 15g   |
| にんにく(半月切り)        | 1片  |
| 唐辛子(輪切り)          | 1/2本  |
| オリーブオイル           | 大さじ4  |
| ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ | 小さじ2  |
| レモン(いちよう切り)       | 適量  |



「ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ」は半量をいわしだんごの下味に、半量を仕上げに加え、香りを生かします。油ハネしないよう、仕上げの「ヤマサ鮮度生活 特選丸大豆しょうゆ」は火からおろしてから加えてください。

## あさりと落花生の黒アヒージョ



「ヤマサ鮮度生活 減塩しょうゆ」とあさりからでるダブルの旨味を吸ったキャベツがたまらない一品。砕かずそのまま入れた落花生の食感と香ばしい風味がアクセントに。残ったオイルや具材は、パスタと和えてボンゴレ風にアレンジしてもおいしくいただけます。

★このレシピはヤマサ鮮度生活 減塩しょうゆを使っています。

#### 作り方

- 1 フライパンやスキレットなどにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れ弱火で加熱する。
- 2 にんにくがきつね色になったらあさり・キャベツ・落花生を加え、3~4分加熱して火を通す。
- 3 火からおろし、仕上げに「ヤマサ鮮度生活 減塩しょうゆ」をまわしかける。お好みで、彩りのパセリを散らす。

| 材料             | 2人分/調理時間:15分<br>カロリー(1人分)313kcal<br>塩分(1人分)0.7g |
|----------------|---|
| あさり(むき身)       | 50g   |
| キャベツ(ざく切り)     | 50g   |
| 落花生            | 20g   |
| にんにく(半月切り)     | 1片  |
| 唐辛子(輪切り)       | 1/2本  |
| オリーブオイル        | 大さじ4  |
| ヤマサ鮮度生活 減塩しょうゆ | 小さじ2  |
| パセリ(みじん切り)     | 適宜  |



油ハネしないよう、仕上げの「ヤマサ鮮度生活 減塩しょうゆ」は火からおろしてから加えてください。