

## 今月の素材 きんき (きちじ・メンメ)

きんきはカサゴ目フリカサゴ科の魚です。正式和名は「きちじ」ですが、市場では「きんき」という名称が一般的です。北海道では「めんめ」などとも呼ばれます。北海道では南系の鯛が獲れないため、祝い事にはこのきんきが膳に上がる事が多かったようです。北海道では1970年に4000トン台あった漁獲高も、近年は数百トン台の低い水準を推移しているきんきは、キロ11600円と10000円で取引されることもあるほど、高級魚として人気を博しています。水深100〜1000メートル程のエサが少ない深海に生息するきんきは、栄養を体内にたっぷりと蓄積しており、鮮やかな赤色をしています。胴体に比べて頭部が大きく、特にその大きな目と口はきんきの特徴でもあります。背びれや頭頂部、目の下に強く鋭い棘がありますので、生のきんきを取り扱う場合には十分にご注意下さい。きんきは白身魚の中でも格段の脂の乗りを誇ります。脂肪分は同じ白身魚の鯛が約6%、鱈(サワラ)が約10%であるのに対し、きんきはなんと約20%もあると言われます。それでも決してしつこくない、重くない味わいで、一度食べたなら忘れられなくなるでしょう。きんきの調理法としては煮付けがポピュラーですが、鍋やきんきの網焼きなども美味しです。鍋も、きんきの脂の乗りが楽しめる食べ方です。鍋も、きんきの脂

きんき塩焼き・煮付け・各3800円より

膝掛けを( )用意いたしております。

(スタッフにお申し付けください！)

### エゾシカ料理

欧米では、狩猟で捕獲された野生動物の肉は、ジビエ(Gibier)として珍重され、中でもシカ肉はベニソン(Venison)と呼ばれ、高級食材として扱われています。また、エゾシカの肉は高タンパク、低脂肪で、鉄分などのミネラルが豊富であり、貴重な地域資源として、その有効活用が進められています。当店でもエゾシカ肉の魅力を広く知っていただくため、毎年様々なエゾシカ料理を提供いたしております。

皆様も是非、エゾシカ料理をご堪能ください。

- エゾシカ特製つくねの陶板焼・・・600円
- エゾシカロース肉の陶板焼・・・1,200円

### おすめ! 寒じめちぢみほうれん草サラダ

このほうれん草は、冬の寒さにさらす『寒じめ栽培』という方法で育てられるため、厚めの葉の表面に縮んだようなシワが入ります。それで『ちぢみほうれん草』と呼ばれています。寒じめ栽培により、霜を当てることで、ぎゅっと葉が引き締まり甘みが凝縮されるので、もっとも高いときで糖度が10度以上になるものもあります。

### 札幌の人気ラーメン店 紹介 激戦区札幌でも随一の人気!

北海道ウオーカー ラーメン 味噌部門 NO1

## 麺屋 彩未(さいみ)

札幌市豊平区美園 10条5丁目3-3  
電話番号 011-820-6511

超人気店!

リピーターも納得の正統派の味。ラーメンメニューは味噌、正油、塩、そしてチャーシューめんと極めてシンプルだが、味にうるさい札幌のラーメン通を唸らせる。各方面のラーメン人気店ランキングでも必ず上位にランクされる実力店ながら『とにかくうまいラーメンを提供したいだけ』という店主の謙虚な言葉が爽やかだ。まさに通ってでも食べたくなる一杯なのだ。

- 味噌らーめん 700円
- 正油らーめん 700円 ※大盛り 100円増し
- 塩らーめん 700円 チャーシューめん 200円増し

●地下鉄東豊線美園駅1番出口より徒歩5分  
営業時間 ●11:00~15:15, 17:00~19:30  
休日 月曜日、不定休月2回  
※2/13(土)・2/14(日)は定休となります

行列覚悟!