

SUMI de EAT

岩手の木炭で食を楽しむ。

岩手は木炭の生産量が全国1位(令和4年) 1,672t

第17回 サンマ祭り

岩手の「食」を面白くするのは木炭だ

岩手木炭 岩手切炭

「IWATE CHACOAL」

ご購入はお電話またはオンラインから

TEL 019-601-7144

最新情報check! X f i

(一社)岩手県木炭協会

高品質「岩手木炭」は地理的表示(GI)保護制度に登録されています

バーベキューで使う炭をどんな基準で選んでいますか?

岩手木炭の特長は、

- ① 不純物、煙、炭の匂いが少ない(ほ)げにくい
- ② 火付き、火持ちがよく初心者でも扱いやすい
- ③ 遠赤外線効果からじっくりと美味しく焼ける

左記の特長を保証しているのがこのGIマーク。ぜひお店で探してみてください!

秋の味覚、全開! 岩手木炭のサンマ

お久しぶりです。サキです! 食欲の秋ですね。みなさん旬の魚と云ったら……? そう、サンマです。今年、サンマが豊漁ということで、今回のすみでイートはサンマ祭り!! 旬のサンマをふんだんに、岩手木炭を使ったアレンジメニューで、秋の味覚を存分に楽しむぞ!

あべどり

株式会社あべはんグループ

あべはんショップ

あべはんオンラインショップ

あべどり各商品 販売中!

ご購入はこちらから



ユーで、秋の味覚を存分に楽しむぞ!

今回は、王道の「サンマ塩焼き」に、「サンマつみれ汁」「サンマご飯」の贅沢三昧。

まずは、つみれ汁から。鍋には、ニンジン、大根、水……。サンマのすり身が引き立つように具材はシンプルに。火にかけてグツグツ。

サンマのすり身には、片栗粉、卵、ネギ、生薑、醤油、酒を入れて混ぜ、鍋にスプーンですくい入れていきます。つみれで鍋が埋め尽くされている、でもいい汁が出るんだな、これが!

白菜、ネギ、豆腐を追加して、今回は醤油酒を加えて、今回は醤油酒を加えて、今回は醤油酒を加えて……

すみでイート流! 贅沢サンマ三昧!

みりん、秋の味覚を存分に楽しむぞ!

みりん、秋の味覚を存分に楽しむぞ!

みりん、秋の味覚を存分に楽しむぞ!

心地いいほうへ、いこう。

AQUA

岩手県産

新車アクアはトヨタ自動車東日本(株)岩手工場生産されています。

TMIG 岩手トヨペット

本社/盛岡市上田2丁目19-40 TEL 019-651-3211



秋のごちそう! いただきますー!

早く食べたい気持ちを抑えてサンマをほぐします。すみでイートのための……

秋のごちそう! いただきますー!

早く食べたい気持ちを抑えてサンマをほぐします。すみでイートのための……



見るたび、乗るたび。愛着のわくスタイル。

SIENTA

TMIG ネットトヨタ岩手

本社/盛岡市東仙北2丁目13-35 TEL 019-636-2111

すみでイート、サンマ祭り。ふくらんだ身と香ばしい皮、そしてサンマが持つ上質な脂の旨味が凝縮して、とっても美味しかった。

次回は来春!! 何をすみでイートしようかな。春まで妄想を膨らませるサキなのでした。



秋限定スイーツ♡ 焼き芋フリユレ

最後はスイーツ。秋といったら、サツマイモ! 炭の中で焼き、できた焼き芋を半分に切って砂糖をかけて、バーナーで炙る!! 焼き芋フリユレの出来上がり。うんま。最強スイーツだね。

SUMI de EAT

すみ de イート

岩手の食材!!

岩手の情報を、岩手から

Communication Design

心のかよう情報づくり

吉田印刷

〒020-0016 盛岡市名瀬川町23番27号

TEL 019-625-2323 FAX 019-622-1377

宮古 浄土ヶ浜マリンハウス

ようこそ 陸中

青の洞窟へ

乗船人数:ボート1艘、定員人数2名~7名まで可(合計7艘)

料金:お一人様 2,000円

所要時間:約20分

出船:海況に合わせ 浄土ヶ浜マリンハウスでご案内

浄土ヶ浜マリンハウス

岩手県宮古市日立浜町32-4 TEL/0193-63-1327

岩手をひとつにするのは、スポーツだ

IWATE Sports Magazine Standard

いざ、逆襲の舞台へ

2025-26シーズン開幕 岩手ビッグフリス特集

高校野球特集 太陽劇場 2025秋

希望の雄飛

岩手県高校総合文化祭 文化の花が咲いた場所

好評発売中!!

お買い求めは、県内書店・コンビニで

https://iwatestandard.jp

Vol.108 11-12月 定価900円

岩手をひとつにするのは、スポーツだ

IWATE Sports Magazine Standard

高校野球特集 太陽劇場 2025秋

好評発売中!!

お買い求めは、県内書店・コンビニで

https://iwatestandard.jp

Vol.108 11-12月 定価900円

IWATE 岩手応援隊 OHEN-TAI

岩手トヨペット レクサス盛岡 川口印刷工業(株) きくち葬儀店

岩手トヨタ (株) 吉田印刷 永代印刷(株) 村井産婦人科・小児歯科医院

ネットトヨタ岩手 あべはんグループ 山口北州印刷(株)

読者プレゼント

本日ご紹介の「岩手切炭1kg」+「オリジナル紙クリップ」セット

を抽選で5名様にプレゼントします。

~詳しい応募方法は、下記をご覧ください~