

進化する木造住宅 シャーウッド

# SHAWOOD



## 日本の新しい和の邸宅。

# 縁の家

「和」の様式を生かすだけでなく、  
美意識や自然観といった日本人の感性や、  
こころを現代に受け継ぐ、  
和の邸宅です。

※写真の物件は豊岡展示場とは異なります。



### SEKISUI HOUSE

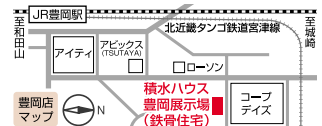
#### 積水ハウス株式会社

##### 福知山支店

〒620-0059 福知山市厚東町2番地  
TEL. 0773-22-1403  
FAX. 0773-25-2038

##### 豊岡店

〒668-0023 豊岡市加広町3番33号(ハウジングプラザ豊岡内)  
TEL. 0796-22-1623  
FAX. 0796-22-1625



●但東営業所・作業センター



●本 社  
豊岡市出石町宮内 168 番地の 1  
TEL. 0796-52-5658 FAX. 0796-52-5958  
<http://www.maruten.info/>

あなたの夢をつくります  
**株式会社 マルテン**  
HOUSE BUILDER

心地よく体にやさしい  
**健康な家づくり**  
「健康で長生きすること」  
それは誰も願います  
住む家が健康でなければ  
その願いは叶えられません  
健康は心地よく  
体にやさしい住まいから  
私共の会社は  
「健康な家づくり」を目指し  
真剣に取り組んでいます

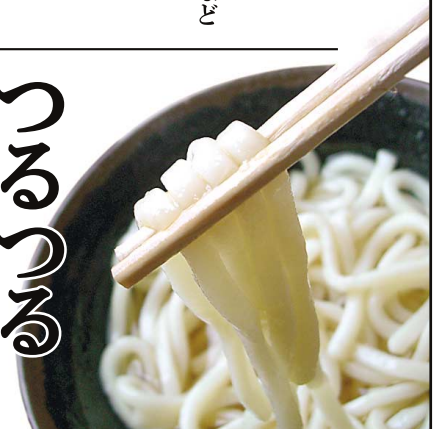


新築  
増築・改築  
リフォーム  
住まいのご相談など  
お気軽に  
ご連絡ください



セルフ 讃岐うどん  
**花はな**  
◎和田山店  
朝来市和田山町枚田字池寺 789-2  
TEL・FAX 079-672-1087  
<http://www.eonet.ne.jp/~hanahanaudon/>

つるつる  
しこしこ  
もちもち  
セルフ 讃岐  
うどん  
寒い日は  
あつあつうどん  
うどんの日





# セコめし

カニの旨みがたっぷりしみ込んだ漁師町の家庭料理  
色も鮮やか栄養満点、卵と内子の甘みが絶妙の逸品



## ～ セコめしの作り方 ～

紅色の内子や卵が色鮮やかで、カニの旨みがたっぷりしみ込んだご飯!

- 1、米3合に2匹程度の生のセコガニを、脚、甲羅、卵とさばき分ける
- 2、カニは足先を切り、背中から2つに割った方が、出汁がよく出る。
- 3、醤油・みりん(大さじ3)、砂糖・塩(小さじ1)を加えて、セコガニと一緒に炊き込む。
- 5、炊きあがったらカニを取り出し、内子、外子、身もほぐし、ご飯に混ぜ込めばできあがり。

但馬の冬の味覚の王者といえば、松葉ガニ。漁期は11月～3月まで、その間、日本海沿岸は紅色一色に染まる。  
松葉ガニとはズワイガニのオスのことで、主に山陰地域での呼び名をいう。メスは「セコガニ」と呼ばれ、オスに比べてかなり小さいが、年中腹に平均10万粒もの卵を抱え、甲羅の中には内子といわれる赤色の卵巣を持つ。  
漁期は1月上旬頃までと短い、1匹のカニに限られたようにあるわずかな卵と内子は珍重され、美味しさは格別だ。身が小さいため取り出すにも手間がかかるが、コクがあり、とにかくよい味が出る。  
そんなセコガニの旨みを活かしたのが、セコめし。手軽に安く仕上げることができるため、漁師町のお母さんたちが受け継いできた家庭料理である。作り方はいたって簡単なので、ぜひ家庭でチャレンジしてみてください。