



Local
seafood
heroes

Jonah's Fish Market, Pysgoty

Ceredigion fishmongers Craig and Rhiannon Edwards don't just sell Welsh fish and shellfish, they cook it too at their seafood restaurant in Aberystwyth.

The husband and wife team took over the running of Jonah's Fish Market three years ago and opened Pysgoty, their harbour-front restaurant in May 2015 where trained chef Rhiannon prepares a variety of delicious fish and shellfish dishes alongside their talented Chef, Pawel Banazynski.

A qualified fishmonger, Craig previously worked for Ceredigion County Council as an ICT officer while Rhiannon worked for Cambrian Training Company providing hospitality apprenticeships for young people in the area.

Rhiannon says, "We always wanted to open and run our own business and the opportunity to acquire the fishmongers in Aberystwyth came at the right time for us. We were determined to not see the town lose an important independent retailer."

O'r Rhewgell / From the freezer

Sardins/Sardines £4.60/bag	Wyau Sgradau/Herring Roe £6.95/kilo
Abonyd Gwyn/Whitebait £3.75/bag	Bochan Penfro/Cod Cheeks £10.95/kilo
Gwicchiaid/Whelks £6.00/bag	BaraLawr/Laverbread £2.40 ^{y twba} _{per tub}
Gregyn Gleision/Mussels £5.50/bag	Adain Môr/gath/Skate Wing £12.95/kilo
Cocos/Cockles £7.50/bag	Cleddbysgodyn/Swordfish £10.95/kilo
Môrlewys/Squid Tubes £5.80/bag	Pangasius filet/fillet £8.00/kilo
Calamari/Ystiflogd £4.80 ^{y box} _{/box}	CorgiMychiah Mawr/King Prawns £12.50/bag
Gregyn Gleision Greenlip Selad Newydd/	CorgiMychiah Menn cragen £9.80/kilo
New Zealand Greenlip Mussels £10.80 ^{y box} _{/box}	Shell on prawns
Tilapia cyfan/whole £6.00/kilo	Red Snapper Coch £12.95/kilo
CARDIGAN BAY CRAB MEAT	
WHITE MEAT £7.00 MIXED £8.50	

Says Craig, "Our vision is to be able to supply the local community with fresh, seasonal, locally sourced seafood and try to educate customers on the availability of fish from around our shores.

"Quality is our number one priority, that's the main advantage we have over supermarket fish. Also, we only ever purchase from sustainable, licenced fishermen to ensure traceability and sustainability."

The business actively promotes local seafood in the community too, attending festivals such as Aberaeron Seafood Festival and the Sea2Shore Festival in Aberystwyth. They have also worked with Coleg Ceredigion catering college, demonstrating fish dishes, with the help of the local students.

Jonah's main activity is retailing to the public, and shellfish is offered live, cooked, or dressed depending on the customer's wishes. The main species on offer are seabass, mullet, crab, and lobster.



Also on offer are home-made fish pies, fish cakes, fish tartlets and pâtés which have proved popular with regular customers as demand is high. These items are prepared on site and use only seasonal fish. We also offer advice to customers on how to store and cook.

Pysgoty's menu includes dishes such as local crab risotto, and wild turbot with chorizo mash, spinach, and lemon hollandaise. The restaurant also hosts special events such as Swshi (Welsh for sushi) pop up evenings.

Craig and Rhiannon also offer fish preparation courses, where people are shown how to prepare seafood dishes from scratch, with the focus on local sourcing, seasonality, and cooking techniques.

Craig says, "There is a common misconception that preparing and cooking fish is difficult, but with a little guidance, practice and a good knife, you can master the art of filleting fish and learn about the different methods of cooking so that your fish remains moist and flavoursome. Fish filleting is a skill that needs to be learned, and once mastered is a skill for life that enables you to work with fresh fish. This will help customers to create great dishes, obtaining maximum yield and using the whole fish for soups and stocks.

"By having the two business, we can show the link between purchasing raw fish in our fishmongers and being able to sample the cooked fish in our restaurant." Recently, both businesses were nominated at the national fishing awards, with Pysgoty receiving a "Highly Commended" award, held in Aberdeen. Jonahs is also in the running for the best Welsh Fishmonger prize in the Welsh Independent Retail awards 2017, held in Cardiff.

The skills of staff working at both Jonah's and Pysgoty are continually updated too, and Craig also travels to Billingsgate Fish Market in London for additional expert fishmonger training.

For more information on Jonah's Fish Market:
Cambrian Place, Aberystwyth, SY23 1NT 1970 615492
T: +44 (0) 1970 615492
E: info@jonahsfish.co.uk
W: www.jonahsfish.co.uk

For more information on Pysgoty:
The Harbour, South Promenade, Aberystwyth, SY23 1JY
T: +44 (0) 1970 624611
E: info@pysgoty.co.uk
W: www.pysgoty.co.uk



**Arwyr
bwyd môr
lleol**

Marchnad Bysgod Aberystwyth

Nid gwerthu pysgod a physgod cregyn o Gymru yn unig a wna Craig a Rhiannon Edwards o Geredigion. Maent yn eu coginio nhw hefyd yn eu bwyty bwyd môr yn Aberystwyth.

Daeth y pâr priod i berchen ar Farchnad Bysgod Aberystwyth (Jonah's Fish Market) dair blynedd yn ôl ac agorwyd y Pysgoty, eu bwyty yn yr harbwr, ym mis Mai 2015 lle mae Rhiannon, sy'n gogydd hyfforddedig, yn paratoi amrywiaeth o seiglau pysgod a physgod cregyn blasus ar y cyd â'u cogydd talentog, Pawel Banazynski.

Bu Craig, sy'n werthwr pysgod cymwysedig, yn gweithio i Gyngor Sir Ceredigion fel swyddog technoleg gwybodaeth a bu Rhiannon yn gweithio i Gwmni Hyfforddiant Cambrian yn darparu prentisiaethau lletygarwch i bobl ifanc yr ardal.

Dywed Rhiannon, "Ein dyhead oedd agor a rhedeg ein busnes ni ein hun ers y cychwyn a daeth y cyfle i gael y siop bysgod yn Aberystwyth ar yr adeg iawn i ni. Roeddem yn benderfynol o bethio â gweld y dref yn colli siop annibynnol bwysig."

O'r Rhewgell / From the freezer

Sardins/Sardines £4.60/bag	Wyau Sgadon/Herring Roe £6.95/kilo
Abonyd Gwynn/Whitebait £3.75/bag	Bochan Penfro/Cod Cheeks £10.95/kilo
Gwicchiaid/Whelks £6.00/bag	Bara Lawr/Laverbread £2.40 ^{y tuba} _{per tub}
Gregyn Gleision/Mussels £5.50/bag	Adain Môrgath/Skate Wing £12.95/kilo
Cocos/Cockles £7.50/bag	Cleddbysgodyn/Swordfish £10.95/kilo
Môrlewys/Squid Tubes £5.80/bag	Pangasius ffiled/fillet £8.00/kilo
Calamari/Ystiflogi £4.80 ^{y box} _{/box}	Corgi Mychhaiad Mawr/King Prawns £12.50/bag
Gregyn Gleision Greenlip Selad Newydd/ New Zealand Greenlip Mussels £10.80 ^{y box} _{/box}	Corgi Mychhaiad Mewn cragen Shelton prawns £9.80/kilo
Tilapia cyfan/whole £6.00/kilo	Red Snapper Coch £12.95/kilo
CARDIGAN BAY CRAB MEAT WHITE MEAT £7.00 MIXED £8.50	

Dwyd Craig, "Ein gweledigaeth yw gallu cyflenwi bwyd môr ffres, yn ei dymor ac sydd wedi'i ddal yn lleol i'r gymuned leol. Ein nod hefyd yw ceisio addysgu ein cwsmeriaid ynglŷn âr pysgod sydd ar gael o'n glannau.

"Ein prif flaenorïaeth yw ansawdd a honno yw'r brif fantais sydd gennym ni dros bysgod mewn archfarchnadoedd. Yn ogystal â hynny, dim ond drwy bysgotwyr cynaliadwy a thrwyddedig rydym yn prynu, a hynny er mwyn gallu olrhain y cynnyrch a sicrhau ei fod yn gynaliadwy."

Mae'r busnes yn brysur iawn yn hyrwyddo bwyd môr lleol yn y gymuned hefyd ac maent yn mynd i wyliau megis Gŵyl Bwyd Môr Aberaeron a'r Wyl Fwyd Môr i'r Tir yn Aberystwyth. Maent hefyd wedi gweithio â choleg arlwyd Coleg Ceredigion, gan ddangos sut i greu seigiau pysgod â chymorth myfyrwyr lleol.

Prif weithgarwch y siop bysgod yw gwerthu cynnyrch i'r cyhoedd ac mae pysgod cregyn ar gael yno yn fyw, wedi'u coginio neu eu paratoi, gan ddibynnu ar ddymuniadau'r cwsmer. Y prif rywogaethau sydd ar gael yw draenogiaid y môr, hyrddiaid, crancod a chimychiaid.



Mae pasteiod pysgod cartref, cacennau pysgod, tartenni pysgod a phâté ar gael hefyd ac maent wedi bod yn boblogaidd â'r cwsmeriaid rheolaidd ac mae llawer o alw amdanynt. Mae'r pethau hyn yn cael eu paratoi ar y safle a dim ond pysgod yn eu tymor a ddefnyddiwn. Rydym hefyd yn cynnig cyngor i'n cwsmeriaid ynglŷn â storio a choginio'r cynnyrch.

Ar y fwydlen yn y Pysgoty mae seigiau megis risotto cranc lleol a thorbwt gwylt â chymysgedd chorizo, sbigoglys a saws hollondaise lemwn. Mae'r bwty hefyd yn cynnal digwyddiadau arbennig, megis 'Swshi', un o'n digwyddiadau unnos.

Mae Craig a Rhiannon hefyd yn cynnig cyrsiau paratoi pysgod lle maent yn sut mae paratoi seigiau pysgod o'r cynhwysion amrwd, gan roi pwyslais ar gael cynnyrch lleol, yn ei dymor a dysgu technegau coginio.

Medd Craig, "Mae'n gamdybiaeth gyffredin bod paratoi a choginio pysgod yn anodd, ond gydag ychydig bach o arweiniad, ymarfer a chyllell dda, gallwch feistrioli'r grefft o ffiledu pysgod a dysgu rhagor am y gwahanol ffyrdd o'u coginio fel nad yw eich pysgod yn colli blas ac yn sychu. Rhaid dysgu sut i ffiledu pysgod ac wedi ichi feistrioli hyn mae'n sgil sydd gennych am oes a gallwch weithio â physgod ffres. Bydd hyn yn helpu cwsmeriaid i greu seigiau hyfryd, cael cymaint o gnawd y pysgodyn â phosib a defnyddio'r pysgodyn cyfan i wneud cawl a stoc.

"Drwy gael y ddau fusnes, gallwn ddangos bod cyswllt rhwng prynu pysgod amrwd yn ein siop bysgod a'r cyfre i'w blasu wedi'u coginio yn ein bwty." Yn ddiweddar, cafodd y ddau fusnes eu henwebu yn y gwobrau pysgota cenedlaethol yn Aberdeen a chafodd y Pysgoty wobr "Canmoliaeth Uchel". Mae Marchnad Bysgod Aberystwyth hefyd wedi'i chynnwys yng nghategori Siop Bysgod Orau yng ngwobrau Manwerthu Annibynnol Cymru 2017 a gynhelir yng Nghaerdydd.

Rydym yn uwchraddio sgiliau ein gweithwyr yn y siop ac yn y Pysgoty drwy'r amser ac mae Craig yn teithio i Farchnad Bysgod Billingsgate yn Llundain hefyd i gael rhagor o hyfforddiant paratoi a gwerthu pysgod.

I gael rhagor o wybodaeth am Farchnad Bysgod Aberystwyth:

Lôn Cambria, Aberystwyth, SY23 1NT

Ffôn: +44 (0) 1970 615492

E-bost: info@jonahsfish.co.uk

Y We: www.jonahsfish.co.uk

I gael rhagor o wybodaeth am y Pysgoty:

Yr Harbwr, Promenâd y De, Aberystwyth, SY23 1JY

Ffôn: +44 (0) 1970 624611

E-bost: info@pysgoty.co.uk

Y We: www.pysgoty.co.uk