

しかベタイムズは鹿部温泉観光協会が、鹿部の旬な食材や、鹿部の仕事に関わる魅力ある人、観光情報、鹿部の旬な情報などをお届けしていきます。



# しかベタイムズ

私が担当しております！

鹿部温泉観光協会  
金澤 佑



令和3年 4月 第6号 隔月発行

### 「町内清掃活動」

鹿部温泉観光協会では今年も清掃活動を実施します。私たちの町をより良い形で次の世代へ残していきますよ！ご参加お待ちしております。  
令和3年5月15日(土)

8:00~

集合場所 道の駅

※雨天の場合は中止になります。下記までお問い合わせください。

## 鹿部の今が旬な食材

# 宗八鰈

淡泊なのに旨味が強く、白身なのに脂が乗っている。皮に旨みがあるのが最大の特徴

と言えるでしょう。干物に付き物のおいしく、お魚好き・干物好きには絶大な人気を誇ります。「私も以前、町内知人宅の倉庫にある薪ストーブの上で、ガチガチに硬く干した宗八鰈」を焼いて食べた時の味を忘れられませんが、「低脂肪で高たんぱく、消化も良く病人食や離乳食にも最適、タウリンが豊富で動脈硬化の予防や血圧や血糖値・コレステロール抑制などに効果があります。」



画 朝井 翔二さん (町内在住)

## 今月の旬な鹿部人

### か 刺 し 網 漁 船 原 田 毅 彦 さん



「昔は今みたく電子機器も発展しなかったもので、沖から見える山々を見て網を刺す場所を頭の中で計算していたんだよ。」と話してくれたのは鹿部町で刺し網漁業を生業にして3代目の原田毅彦さん、地球温暖化の影響なのか、お魚の獲れる時期も少しずつずれてきているそう。「これからは育てる漁業の時代、知っている知識は伝えるから、ひと手間加えて海も資源も育て、昔からいい、この海を残していってほしい。」雪解け水による濁りが収まり、海水の透明度が増してくる5月の連休頃より、かれい漁が本格化していきます。

手軽にカルシウムを補給♪

## 「宗八がれいの唐揚げを作ろう！」

今回のお料理は 滝野幸子さん(町内在住)

【材料】宗八がれい小型3枚、卵の白身1個分、片栗粉適量、昆布茶適量

【調味料】クレイジーソルト(塩コショウでも良い)小さじ1.5

【盛り付け用】レモンやバランで彩りよく盛り付けましょう

【作り方】

- 1.宗八がれいを捌いたら、輪切りの薄切りにします。
- 2.クレイジーソルトを入れて30分位保存した後、卵の白身を入れて混ぜます。
- 3.片栗粉をまぶし素揚げにすれば完成。お好みで昆布茶をつけながらいただきます。

【ここがポイント!】卵の白身を入れると水分を閉じ込めてカラッと揚がるよ!



スナック感覚で美味しい!



日本最大の料理サイト  
クックパッドに掲載中!  
「鹿部さっちゃんクック」  
で検索してね!!



## かんこう通信

役場食と観光推進室と鹿部温泉観光協会では、渡島総合振興局内にあるおしま食堂で、全道各地から来ている職員や函館市在住の皆様に向けて、鹿部町の豊かな食文化をPRしてきました。煮付け定食・たらこ天丼ともに完売御礼。大変大きな反響をいただきました。

