



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。

しかべタイムズ

私が担当しております！

鹿部温泉観光協会
金澤 佑



令和4年 4月 第12号 隔月発行

「スマホ写真教室」開催

プロカメラマンの指導を受けながらお手持ちのスマートフォンのカメラで上手に写真を撮影するためのコツを学ぶ写真教室を開催します！**「桜」**の機会にカメラの腕を磨きませんか？

- ・令和4年5月7日(土)10時～
- ・鹿部公園
- ・講師 蛭川有裕 協力隊
- ・無料
- ・電話申し込み ※4/28日切

鹿部の今が旬な食材

さくらます

桜の咲く時期にたくさん獲れることや婚姻色が桜のようなお色をしていることに由来を持つ。きれいなお水を好み、水質が悪化すると最初に姿を消す魚とも言われている。アイヌ民族発祥であり、一度冷凍してから、刺身にして食べる郷土料理「ルイベ」は、溶けて変化していく味わいが格別である。加えて、冷凍することで、アニサキスなどを死滅させる効果も合わせ持つ。そのほか、熱を通して硬くならない身質はフライ・塩焼き・バター焼きと、北海道の春を代表するご馳走である。



画 朝井翔二さん (町内在住)

今月の旬な鹿部人

奥山 慎司 さん



鹿部公園の桜の木は細かく分けると、およそ10種類250本程あります。従って、およそ1ヶ月間程、お花見を楽しむことができます。道南では後発にあたるので、見逃してしまった方にもいいですね。桜は病気になるので、常に状態を把握することが大切。生き物なので難しさもありますが、やっぱり、やりがいの方が大きいです。公園担当者も、子供たちや家族連れなどから、喜んでもらうことを楽しみに、管理しております。私にとっては、そんな彼らが一番の自慢。これからは彼らの活躍の場をつくり、鹿部町の生産人口を支えていくように、精一杯励みます。

春のごちそう！ 「さくらますのステーキ」

今回のお料理は 滝野幸子さん

【材料】

さくらます1尾もしくは切身3切(輪切り)、じゃがいも3～4個、オリーブオイル大さじ2、塩こしょう適量、ローズマリー適量、バター適量

【作り方】

1. さくらますのウロコや内臓を取り除き、輪切りにする。このときに軽く塩こしょうする。
2. じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。そして、竹串がささる程度まで、電子レンジで火を通す。
3. オリーブオイルをひき、片面が焼けたら裏返す。
4. ローズマリーを入れ、塩こしょうをして、フタをする。
5. 火が通ってきたら、フタを開けてもう一度裏返す。同時にじゃがいもを入れ、焼き色がついてきたらバターを入れる。
6. フタをして、バターが溶けたら出来上がり。タルタルソース・しょうゆ・クレイジーソルトなど、お好みの調味料をかけて、いただきます！

【ポイント】

- ・さくらますは大きいほど、脂が乗っていておいしい！
- ・輪切りは1.5cmぐらいオススメ！
- ・ステーキ皿などに盛り付けて食べてもGood！



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！！

検索

