

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 6月 第7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たいです!ご参加お待ちしております。毎月第3土曜日(5~11日)

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

あぶらこ

私たちの暮らす地域では「あぶらこ」という名で親しまれているお魚ですが、調べてみると50個以上の異名を持つ、全国津々浦々で愛されているお魚でした。代表的なのは関東地方を中心とした「アインメ」漢字で書くと鮎のように縄張りを持つことから、または鮎のようにおいしいお魚であることから「鮎並」と書きま

す。カルシウムやその吸収を高めるビタミンDが豊富で、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を防止してくれます。



画 朝井 翔二さん (町内在住)

今月の旬な鹿部人

刺し網漁船頭 旭光丸 工藤 光幸さん

「夏のあぶらこは刺身・昆布締め・焼魚・煮付け・唐揚げ、何にしても美味しいよ」と話してくれたのは、漁業の傍ら大好きな釣りをするために休日も沖へと向かう工藤光幸さん。長年の経験で脳裏の中に蓄積されたデータに基づいた自身の哲学を頼りに、自在に鹿部の海を東奔西走します。



海図を見ながら鹿部町が面している海についてレクチャーしてくれる工藤さんの

「あぶらこの昆布メを作ろう!」

【材料】あぶらこ1尾、塩、昆布、醤油、わさび
【作り方】

- 1.お魚をお刺身用の3枚におろします。
- 2.塩をまぶし30分~1時間置いておきます。
- 3.塩を洗い流し、骨を抜き水分をしっかりと拭き取ります。
- 4.軽く濡らしたペーパータオルで昆布を拭き、身を乗せます。さらに上から昆布を重ねサララップで包み、冷蔵庫チルドで保存し完成です。

【ここがポイント!】お塩をまぶす事!1日2日3日と熟成による食味の変化も楽しんで!

熱に溶けてしまう栄養素もこれならまるごといただけます!



(左:黒い 右:あぶらこ)



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

今回のお料理は 滝野 幸子さん (町内在住)

ブルーベリーの収穫を

楽しみませんか?

(BBC×鹿部温泉観光協会)

令和3年7月31日(土)
(10:00~12:00頃)

参加費 500円
会場 BBC農園
集合 道の駅
内容 ブルーベリーの収穫及び試食

※定員になり次第、締め切り致します。



※国が定める新型コロナウイルス感染症対策に基づいて実施致します。

