

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 10月 第9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しょう！ご参加お待ちしております。  
毎月第3土曜日(5~11月)

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

## 北寄貝

名称はアイヌ語のポキセイに由来する。成長は遅いが寿命は長く、30年以上の個体もいると考えられている。目利きは勢いよく貝殻を閉じるものとなるべく大きく重い物を選びたい。ピタミンB12が豊富で貧血の予防などに良いとされており、熱を通すと赤く見栄えがよくなるに加えて、臭みも消え、甘みも増す。

お造りの他、カレーライスや北寄ごはんなど、豊かな旨みを活かした料理もおすすめ。



画 朝井 翔二さん (町内在住)

### 今月の旬な鹿部人

ホッキ 網 第十五常宝丸 平井 正春 さん



貝の旨みを丸ごと味わう。

### 「北寄ごはん」

今回のお料理は 鹿部漁協女性部長 平井 悦子さん

【材料】(4人分)

北寄貝4個、米2合、もち米30g、干し椎茸3枚、ごぼう1/3本、にんじん1/3本、合わせだし500cc、サラダ油大さじ1 A(しょうゆ60cc、みりん50cc、ザラメ30g)

【作り方】

- 1.米ともち米は水に浸しておく。
- 2.貝の隙間からナイフを入れて開き、身を取り塩水で洗う。
- 3.身とひもを離し身は開き腸を、ひもは薄皮をそれぞれ取り除き、一口大に切る。
- 4.干し椎茸を水に戻し細切りに、ごぼう・にんじんはさがけにする。
- 5.ごぼう・にんじんを油で炒める
- 6.5がしんなりしたら合わせだしにAと椎茸を入れて10分煮る。最後に北寄貝の身を加えて一煮立ち。色が変わる程度にサッと火を通す。
- 7.6の具と汁を別々にして冷ます。
- 8.汁が冷めたら、米の水を切って汁を入れてご飯を炊く。炊き上がったたら具を入れて10分程蒸らして出来上がり。

【ここがポイント!】

柔らかく美味しく食べるために 北寄貝に火を通し過ぎないこと。



貝の旨み溢れる北寄ごはん!

「食べた人に喜ばれるのが嬉しい」と話してくれたのは平井正春さん。40年程前から「桁曳き網漁」という鉄製の枠が砂の中にある貝類などを掘り起こし網で採る漁法で「北寄貝」を採っている。町内では道の駅や商店でも入荷があれば随時販売しているのので、この時期に食べてもらいたい鹿部町の逸品である。

### 「アドベンチャートラベル ワールドサミット開幕。」

体験型観光「アドベンチャートラベル」の国際サミットがオンライン形式で開催。アジア初の開催となる。新型コロナウイルスの影響で関係者の来道は見送られたが、動画や商談会を通して世界へ北海道を売り込む。当町からは特産品の「白口真昆布」をテーマにした体験観光の取り組みが動画や電子パンフレットで紹介される。



「アドベンチャートラベル」とはアクティビティ・自然・異文化体験の3要素のうち2つ以上を含む旅行形態。欧米の富裕層に人気が高く、観光消費額は通常旅行者のおよそ2倍。市場規模は72兆円とも言われている。

