

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 6月 第13号 隔月発行

「町内清掃活動実施中」

鹿部温泉観光協会では、観光のお客様に、そして、町内で暮らす皆様へ、快く過ぎていただけよう清掃活動を実施しております。参加希望の団体または個人は、下記の連絡先までお問い合わせの上、是非ご参加ください。

・毎月第3土曜日  
(4月~11月)  
・8:00~

## 鹿部の今が旬な食材

# 真つぶ

正式名称は「蝦夷法螺」北海道に多い巻貝に由来する。旬は地域によっても異なるが春から夏にかけて、ちょうど今ぐらの季節からである。古くは産地のみで消費されていたが、徐々に味の良さが広まり全国的に人気のある貝となった。煮ても焼いても美味しく、つぶ焼き・おでん・バターソテーなど様々な料理で楽しめるが、新鮮な「真つぶ」が手に入る当町では、コリコリとした食感と濃厚な甘みを味わうことができる。

「お刺身」で味わいたい旬の味覚である。



画 朝井 翔二さん (町内在住)

## 今月の旬な鹿部人 眞つぶ部 会長

### ひきの 挽野

### しんいち 晋一さん



今年の漁は、走りは良かったのですが、今現在は平年並みです。これからの季節は気温も上昇し、体力的にも厳しくなってきました。貝の取り扱いは工夫を凝らして、鮮度の良い状態で市場に出しております。部会としては資源が枯渇しないよう選別をして、持続可能な漁業となるよう取り組んでおり、これからも皆様の食卓へ美味しいつぶ貝を供給できるよう漁に励みます。

## 身体が冷えたときに食べたい。つぶ貝のお出汁が効いた「つぶ入り八宝菜」

今回のお料理は 滝野幸子さん

### 【材料】

つぶ150g~200g、豚肉150~200g、白菜4~5枚、玉ねぎ(薄切り)小2個、しめじ1袋、人参短冊切り小1本、笹たけのこ水煮小1袋、なると小1本、水2,000cc、塩小さじ2、コンソメ小さじ2、しょうが・にんにく(チューブ)各大さじ1、こしょう適量、片栗粉+水各大さじ4

### 【作り方】

1. つぶは半分、豚肉・白菜は一口大、人参は短冊、たけのこは斜めにそれぞれ切る。しめじは房から外しておく。
2. 鍋に小さじ2程度のサラダ油をひき、しょうが・にんにくを炒め香りが出てきたら豚肉や野菜も入れて炒める。
3. さっと炒めたら水・コンソメを入れて中火で煮込む。
4. 野菜が煮えたらつぶとなるを入れ、塩で味を整える。全体に味を染み込ませたらこしょうを少々ふりかける。
5. 弱火にして、水溶き片栗粉をゆっくりと入れる。全体にとろみがついたら出来上がり。

### 【ポイント】

- ・つぶ貝のお出汁が良いアクセントに！
- ・えびやベビーホタテを入れても美味しい。
- ・しょうがやにんにくも入るので風邪予防にもおすすめ。



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

