

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4年 8月 第14号 隔月発行

鹿部の今が旬な食材

ばばがれい

水深50m〜450mの砂泥地に生息。旬は卵を持つ冬とされ値も張るが、通年水揚げのある当町では、一年を通して親しまれている。醤油との相性が良く、火を通すことで、舌にのせると心地よくほじける身は、是非「煮付け」で味わいたい。ことわざで「夏座敷とカレーは縁側が良い」と、されているように、コーゲンたっぷりな縁側もまた格別な味わいである。



画 朝井 翔二さん (町内在住)

今月の旬な鹿部人 浜のかあさん食堂

ひらい えつこ 平井 悦子さん



こんなになくさんのお客さんに来てもらって、ここまで長く続けられるとは思っていませんでした。開店当初はごはんのスィッチを入れ忘れたり、お客さんに隣の方が煮魚が大きいと言われたりと色々ありました。そんな失敗の積み重ねの上に今があります。コロナ前までは毎年来てくれるお客さんも多く、家族のように迎え入れて交流を楽しんでおりました。鹿部町のお魚や私たちの料理を皆さん大変喜んでくれております。また皆さんが戻って来てくれる日を楽しみに、体力が続く限り、お店に立って鹿部町のお魚を宣伝したいと思います。

肉厚な身とトロトロの縁側が抜群。

「ばばがれいの煮付け」 今回のお料理は 浜のかあさん食堂

【材料】

ばばがれい切身5〜6枚、生姜適量 (煮汁)

水500ml、正油400ml、酒300ml、みりん300ml、砂糖大3、ザラメ大3、

【作り方】

- 1.ばばがれいの切身を用意、生姜は千切りにする。
- 2.(煮汁)を一煮立ちさせて、切身と生姜を入れ、落とし蓋をする。
- 3.身の厚さにもよるが、10分〜15分ぐつぐつ煮て完成。

【ポイント】

- ・煮込み過ぎず、身はふんわりと ・生姜を忘れずに
- ・煮汁は1度きりで処分せず、冷凍するなど再度使うことで、旨味が増します。衛生管理を徹底の上、お試ください。

