



漁獲量日本一は北海道、国産タラ科の中では最大級のお魚。まだら模様があくつきりと出ていることや大きく膨らんだお腹が特徴である。通年水揚げはあるが、旬は「鱮」という漢字が示す通り雪が降る頃、すなわち冬とされている。

この時期は産卵に向けてオスの白子も大きくなり、お鍋や天ぷらにひっぱりだこ！寒い冬の楽しみである。

まだら

鹿部の今が旬な食材



# しかべタイムズ

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。

## 今月の旬な鹿部人

cookpad (国内最大のレシピサイト)

鹿部 さっちゃんクック

なきの さちこ  
滝野 幸子 さん



最近はずと行く釣りが楽しみな滝野さん^\_^

お料理レシピの掲載や食生活改善推進員としての活動など、多岐に亘ってご活躍の滝野さん。その原動力は、お魚の新しい食べ方を提案することで消費を拡大し、漁師さんの収入に繋がりたい思いからだそう。今は価値がなく安価で取引されているお魚にこそ価値を見出せたらと、日々工夫をして食べるように心がけているという。今では200以上のレシピを投稿、閲覧数は70万件を超える。「食」は生きる上で、すべての源になるもの。食料自給率で国内の首位をとり続ける北海道に暮らす利点を活かして、鮮度の良い食材をたくさん食べてほしいと話してくれました。

寒い冬を元気に乗りきる! 出汁が決め手の!!

## 「真鱮と豚肉入りのキムチ鍋」 今回のお料理は 滝野幸子さん

### 【材料】

出汁1.000cc、キムチの素1本300g  
 玉ねぎ100g、鱮の切り身半身、白子半分  
 豚肩ロース200g、春菊100g、白菜120g  
 しめじ1袋、しらたき1袋、長ネギ1本、  
 お豆腐1丁

### 【作り方】

1. 鱮の切り身と白子を食べやすい大きさに切り分ける。
2. 玉ねぎ・豚肉・春菊・白菜・しめじ・しらたき・長ネギ・お豆腐を食べやすい大きさに切り分ける。
3. 出汁にキムチの素を1本と玉ねぎを入れて火をつける。
4. 煮立ってきたら全ての食材を入れ、火が通ったら完成!

### 【ポイント】

・市販の調味液でも昆布とカツオでとった出汁を使うことで、おいしく召し上がれます!



日本最大のレシピサイト  
 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!!

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 12月 第16号 隔月発行

花王・函館大学&函館西校の学生たちと総勢50名で清掃活動を実施しました!



お魚が減少している理由として考えられている「海洋ゴミ」。この日は小雨降るなか、短時間でしたが、50袋以上のゴミを拾うことができました!

