

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5年 2月 第17号 隔月発行

鹿部の今が旬な食材

早煮昆布

その名の通り、早く煮える特徴を持つ。

鹿部町では促成昆布を栽培する際、大きな昆布の成長を妨げる小さい昆布を取り除いてしまうが、この小さい昆布のことを指している。もちろん出汁が良く取れる大きく身厚な昆布が価格も張るが、柔らかく扱いやすい早煮昆布は、

煮物や炒め物・サラダなど様々なお料理に活用することができ、昨今人気を集めている。効果的に漁業者の収入に繋げたい貴重な資源である。



今月の旬な鹿部人

昆布養殖漁業部会 部会長 和野 剛

つよし 剛 さん

今年の昆布の成育状況は、養殖施設へ付着する別の海藻等の影響もあり、良いとは言いが、なんとか無事に育ってほしい。自然が相手の仕事、そして、その仕事を選んだのも自分。小さい頃から当たり前にある海を守っていくのも自分達の役目。早煮昆布の活用など、限りある資源の有効活用も考えて、これからのこの海と仲間たちと共にありたい。



休みは、ミステリー小説を読んでいることが多いかな。*

やわらか昆布の出汁が肝!

「早煮昆布入り煮込みおでん」 今回のお料理は 滝野幸子さん

【材料】(10人分)

早煮昆布100g、大根600g、にんじん小1本、ちくわ1袋、こんにゃく小1袋、ふき小1袋、笹竹小1袋、天カマ5枚入り1袋、揚げ6個入り1袋、仕上げ用塩小さじ1
(出汁用調味液)
水3,000cc、出汁パック3袋、めんつゆ大さじ3、コンソメ大さじ1、酒・みりん各大さじ1



【作り方】

- ・大根は面取りして、お米を少々入れて下茹でします。
- ・早煮昆布を水で戻して洗います。食べやすく結び昆布にします。
- ・土鍋に昆布やその他の具材を食べやすい大きさに切って並べます。
- ・だし汁用調味液を入れて、落し蓋をして煮込みます。
- ・土鍋の蓋をして煮汁が吹きこぼれないよう、火加減を調整しながら煮込みます。
- ・仕上げ用のお塩で味を整えます。
- ・盛り付けて出来上がり。



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!!

鹿部稲荷神社で北海道のご当地みくじ「多楽呼(たらこ)みくじ」が始まりました!



北海道内15社の神社で引けるご当地みくじ。各地の特産品がモチーフになっている。当町では鹿部らしくたくさんの"楽しい"を呼び込んでみては! (o^o)

