

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。

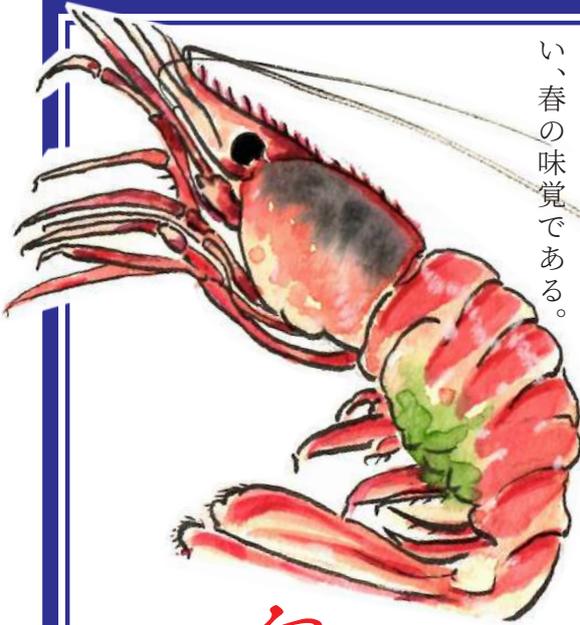


しかベタイムズ

鹿部の今が旬な食材

ぼたんえび

ぼたん(牡丹)の花のように鮮やかな赤色のため、その名が付いた。水深300〜500mの深海に生息しており、最も高価なえびの一つである。赤く色がはっきりしているものを選ぶと良い。食べ応えのある身質と濃厚な甘みの特徴で、お刺身・エビフライ・天ぷら・味噌汁・塩焼き・唐揚げとお好みの調理法で召し上がっていただきたい、春の味覚である。



今月の旬な鹿部人

鹿部漁協青年部 部長

のと 能戸 仁士さん



小学校低学年の頃から家業であった漁業に携わりました。若い頃は遠洋漁業の船などに乗って世界の海を見てみたいという思いもありましたが、今は家の漁業を継承して良かったと思っています。漁業は家族や仲間の支えがあって成り立つ仕事。今後も町内外の繋がりを大切に、そして、良いことは積極的にトライをして、鹿部町の漁業を活性化していきたいです。

余すところなくいただきたい!

「えびのお刺身&えびの頭のみそ鍋」 今のお料理は 滝野幸子さん

【材料】(4人分)

生えび500〜600g、じゃがいも160g、にんじん30g、長ねぎ3分の1本、水1.200cc、味噌大さじ3

【作り方】

- えびを氷水で洗う。そして、頭を外し殻を剥く。
- お刺身はお皿に乗せて完成。
- 先程外したえびの頭を洗い、じゃがいも、にんじん、長ねぎなどの野菜を切る。
- 小さなお子様や高齢者がいる場合は、えびのヒゲや足などをキッチンバサミで切り落とす。
- 鍋に水とじゃがいも、にんじんを入れ、火をかける。
- じゃがいもとにんじんが煮えたら味噌を入れる。味噌が溶けたら火力を強め、一気にえびの頭を入れる。
- えびの色が変わったら、長ねぎを入れて完成。

【ポイント】

鍋にえびの頭を入れる際は、強火にして沸騰させたお湯に素早く入れることで、臭みなく美味しくお召し上がりいただけます。



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 4月 第18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。参加希望の方は、下記までお問い合わせください。

毎月第3土曜日(4〜11月)

8:00〜

集合場所 道の駅
雨天中止



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!!

