

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 6月 第19号 隔月発行

「修学旅行の利用が
繁忙期を迎えております。」

新型コロナウイルスの影響もあり、停滞していた修学旅行の利用が繁忙期を迎えております。当町で「過ぎた時間」が特別な思い出になるよう、張り切って受入れて参ります!

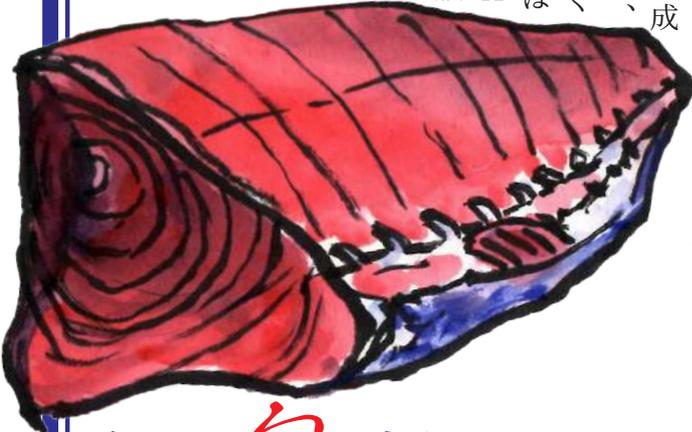


鹿部の今が旬な食材

まぐろ

まぐろの骨は縄文時代の貝塚からも出土されています。

ており、古代から食されていたと考えられています。当時は鰯(もり)などで獲っていたようだが、近代、定置網漁業の普及で漁獲量は大きく変動した。部位は細かく分けると10以上、赤身は本来の旨みを堪能できることから食通に好まれ、新鮮な刺身はもちろんだが熟成させてもよし、良質なたんぱく源である。トロはEPAやDHAを多く含み、脳細胞を活性化させる働きが期待できる為、乳幼児から高齢者まで、積極的に取りたい栄養成分である。



今月の旬な鹿部人

もりた ひろし さん 盛田 浩 さん 第八協栄丸 船長



前浜でも昔から水揚げがありました。6月に入ったあたりから、イワシやサバ・イカがやって来て、それを食べるに「まぐろ」が来るようです。個人的には春先より秋口の方が脂乗りも良く旨みがある感じがします。骨に付いた身をスプーンで取り、そのままわさび醤油で食べる「中落ち」が私は好きです。大間や松前に比べればあまり知られてはいませんが、鹿部のまぐろも美味しいですよ。

食欲が落ちる夏に食べたい!

「まぐろとねぎ丼」

今回のお料理は 滝野幸子さん

【材料】(5人分)

お刺身用まぐろ400g、長ねぎ(みじん切り)120g、青じそ適量、もみのり適量、ごはん5合、寿司酢大さじ10、昆布醤油適量、わさび適量

【作り方】

- ・まぐろをたたいて刻みます。長ねぎはみじん切り、お好みで薄焼き卵などを添えても彩りよくおいしくいただけます。
- ・ボウルにまぐろと刻んだ長ネギを入れて、ざっくりと混ぜ、冷蔵庫に保存します。
- ・寿司飯を作り器に入れて、もみのりをかけます。
- ・冷蔵庫で保存して置いたまぐろと長ねぎを盛りつけ、青じそを乗せます。
- ・最後にわさび醤油を回しかけたら完成です。

【このレシピのエピソード】

夏ネギがたくさん生えたので、まぐろと混ぜて息子達に食べさせたら美味しい!と言われました。高校男子2人と中年男子3人で5合のお米は全てなくなりました。



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!!

