

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6年 10月 第27号 隔月発行

「町内清掃活動」

鹿部温泉観光協会では清掃活動を実施しております。参加希望の方は、下記までお問い合わせください。

令和6年10月19日(日)

7:30～

※雨天中止

鹿部の旬な食材

さんき

この勢いは止まらない

100th
しかべ間歌泉100周年
北海道遺産#63

正式名称は「キチジ」東北以北の各地で呼称を持つ。古くはかまぼこの原料にされるなど数多く水揚げされていたが、乱獲などによって減少し、現在は高級魚である。

冬に旬を迎え、たっぷりとした脂が乗っているため、塩焼き・煮付け・お鍋など様々な料理で食されている。

小骨が少なく高齢者やお子様も食べやすいことも人気の一因である。

市場やスーパーで並んでいる姿を目にするが、今から待ち遠しい。

冬の楽しみである。



今月の旬な鹿部人

鹿部町スポーツ推進委員

委員長 清水 大智さん



私は中学から大学まで部活動でバドミントンに勤しみ、競技を通して多くの出会いや学びを得ることができました。スポーツ推進委員では、町民の皆様がそんな素晴らしいスポーツに親しみ、楽しさを知り、尚且つ健康になってもらえればと、委員皆で意見を出し合い、様々な企画を実施しております。これから子供から高齢者まで幅広く参加できる内容で実施していくので、一緒に汗を流しましょう！

絶品！冬の楽しみ！「塩と醤油ベースのさんき鍋」

【材料】(4～5名分)

さんき小5匹、白菜8/1、長ネギ1本、しらたき1袋
春菊1束、豆腐1丁、えのき1袋

【調味液】

出汁1,000cc、醤油大さじ2、塩小さじ2、酒20cc

【作り方】

- ①鱗を鳥2枚におろし、一口大に身を切ります。頭も出汁が出るので一緒に捌きましょう。そして、さっと塩をまぶしましょう。
- ②野菜も食べやすい大きさに切きましょう。
- ③調味液に火をかけて味を整え、具材が煮立ったら完成です！

【ポイント】

鱗の処理は丁寧に！メの雑炊も絶品ですよ！

今回のお料理は 滝野幸子さん



cookpad

日本最大のレシピサイト
クックパッドに掲載中！
「鹿部さちゃんクック」
で検索してね！！

