

50種類以上の天然栄養素を含んでおり、栄養価抜群のスーパーフードとしても昨今注目を集めている。皆様の健康な身体づくりにお役立ていただきたい今が旬の食材である。



なまこは世界におよそ1,500種類いるといわれている、日本国内で主に食べられているのは「マナマコ」で酢の物などでいただくことが多いが、お隣中国では干して高級食材として取引されている。

なまこ

鹿部の今が旬な食材

この勢いは止まらない
100th
しかべ観光100周年
北海道遺産#63

今月の旬な鹿部人

鹿部稲荷神社

宮司

濱村 公彦さん



心を新たに奉仕して参ります。



初詣とは元来年が明けて初めて神社へ参拝するお正月の恒例行事です。新年を祝い、地域の守り神(氏神様)に無病息災や平安無事などを祈願する目的で行われます。「一年の計は元旦にあり」物事は初めが大切、しっかりと計画を立てて着実に実行、来る年も良い年にしましょう。さて、来年は当神社にとっても鹿部町に御神体(神様)をお迎えしてから245年という記念すべき年であります。漁業の守護神を祀るため、建立へご尽力頂いた地域の御先祖様に感謝の念を抱くとともに、これからこの地と地域の人々が豊かに暮らせるよう、

滋養強壮「なまこの山かけ丼と酢の物」

【材料】(4名分)

〈山かけ丼〉なまこ2匹、長芋適量、ご飯4膳

きざみのり適量、醤油適量

〈酢の物〉なまこ1匹、食用菊20g、針生姜少々、簡単酢適量

【作り方】

- ①なまこを洗い口を切り内臓を取り除く。
- ②さらに半分に切り、口の固い部分を切る。その後2ミリ程度に切る
- ③2〜3分熱湯にくぐらせて、ざるで水切りをする。
- ④ご飯を盛った丼ぶりになまこ・長芋をかけ、お好みでお醤油ときざみのりをかけて完成。

- ⑤酢の物はなまこ・食用菊・針生姜を盛り、簡単酢をかけて完成。

【ポイント】なまこは熱湯をかけることで柔らかくなりますが、一本のまま軽く茹であげ冷凍保存すると、繊維が壊れてさらに柔らかくなりますよ！是非お試しください^-^

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！
「鹿部さっちゃんクック」
で検索してね！！



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
12月

第28号

隔月
発行

「バリアフリー対応習得セミナー」
参加して来ました。(金澤)

(R6.10/16,17/函館市芸術ホール)

身体や精神に障害を持つ方々の気持ちや暮らしを知る事で、当町の時間をより快適に過ごして頂きたい。上記のセミナーに参加しました。今回の経験を通して、少なからず私自身の不安という心のバリアをフリーにすることができました。町で見かけたら積極的に声を掛けて、鹿部町で一つでも多くの良い思い出を作ってもらえるよう、一生懸命はたらきかけてみます！

