



「鍋の底に残った汁を一滴も残さないように、すくい取ろうとして鍋を壊すほどだ」ということに由来を持つ「なべこわし」。東北以北で水揚げがあり、旬は冬。海で獲れるかじか類の中では一番味が良いとされており、刺身や唐揚げも良いが、何と言っても濃厚な出汁が取れる「みそ汁」は冬の鹿部町を代表する献立である。

なべこわし

鹿部の今が旬な食材

今月の旬な鹿部人 小坂商店の皆様



恵方巻とは、節分の日に食べる巻き寿司のことです。その年の恵方に向かって、黙々と食べるのが作法とされています。七福神にあやかっけて7種類の具材を巻き込むのが一般的。「長寿」の意味を持つかんぴょうや「繁栄」を表すきゅうり「身を守る」椎茸など、特別な意味を持つ具材が入ります。小坂商店さんでは人気の太巻きのほか、エビフライ巻きやサラダ巻きと、ご家族みんなで楽しめる巻き寿司が揃います。おいしさの秘訣はひと手間を惜しまぬ事。太巻きに入る椎茸の煮物は創業当時から変わらぬ味付けで手作りしているものさそう。



豊潤な出汁がうまい! 「かじか汁」

今回の料理は 滝野幸子さん

【材料】(4~5名分)

なべこわし1匹、じゃがいも(中)3個、大根200g、にんじん50g、長ネギ1/2本、水1,500cc、昆布15g、出汁パック2袋、酒大さじ1、味噌大さじ2

【作り方】

- ①なべこわしを一匹食べやすい大きさに捌く。お塩を振り15分程置く
- ②大根は2~3ミリの半月切り、にんじんは1.5ミリの半月切り、じゃがいもは乱切りする
- ③水に昆布を入れ②の材料を入れて火にかける
- ④沸騰する前に昆布を取り出し出汁パックを入れる。じゃがいもに竹串が刺さるようになったら、軽く水洗いした①のお魚と酒・味噌を入れ、灰汁が出たら取り除く
- ⑤味を整え斜め切りした長ネギを入れて完成

【ポイント】①の塩の分量で味噌の量が変わるので、味噌は大さじ2から入れ、好みの味に調整して!



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!!

“狩猟免許予備講習に参加”(金澤)

(R7.1/21:厚沢部町)

私事ではございますが、先日、狩猟免許予備講習に参加して来ました。(試験2/2予定) 当町でも、しばしば熊の目撃情報を耳にすることが多かった昨今、野生動物と住民の適切な距離を保つような活動がしたい。(双方の安全を守りたい)また、狩猟の文化を知ること、当町の新たな魅力の発信に繋がたいと考えております。学習内容も初めて尽くですが、新しいことを習得する事は非常に楽しく、尚一層鹿部町の暮らしが豊かなものであることを自らが体現し、発信できるよう頑張ります。

私が担当しております!

鹿部温泉観光協会
金澤 佑

令和7年
2月

第29号

隔月
発行

