



がや

鹿部の今が旬な食材

東北以北、北海道を中心に生息しているお魚で正式名称は「エゾメバル」北海道では、がやがや賑わしいほどに獲れたことから「がや」と呼ばれている。海岸近くの藻場や岩礁に群れで生息しており、水揚げも多いため安価で取引されるが、味は良い魚である。身離れがよく食べ応えのある白身は塩焼きや煮付けもよし、肝や骨からも良いだしが取れるので三平汁などもおすすめるお魚である。

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7年 10月 第33号 隔月発行

今月の旬な鹿部人 喫茶夢紀行主 鈴木 耕一郎さん

北海道へ移住したきっかけは私の両親が隣町の旧砂原町に引っ越したことでした。緑が多く空気がきれいな北海道、憧れていた場所へ私達も追いかけるように移住、途端に妻の重度の花粉症の症状もなくなりました。もちろん不安もありましたが、焙煎技術を学んだ私がコーヒーを担当し、当時まだ学生だった次女が中心となり調理及びメニュー開発と家族みんなで創り上げるお店はとても楽しく、それはとても幸せな時間を過ごすことが出来ました。それから小さなお店ですがいろんな人が来てくれます。何年も毎日のようにご来店くださるご夫婦、最近だと函館市内から自転車で来る高校生や北海道を旅する外国人には流しそうめんも体験してもらいました笑。この出会いこそがお店を続ける原動力であり、人生の宝です。身体が元気なうちは、ここでコーヒーを淹れて、訪れる人々との出会いを楽しみたいです。



奥様の千鶴子さまと〜

10月1日は「コーヒーの日」

価格は庶民的だが味は良い！「がやのたたき」

今回のお料理は 滝野幸子さん

【材料】(3~4名分)

がや3~5匹、すりおろししょうが適量、刻みねぎ20グラム程度、青じそ8枚、わさび醤油適量

【作り方】

- ①鱗をとり3枚におろす。ハラスは別途お刺身で使う。
- ②ペーパータオル等でしっかり水分を拭き取り、出刃包丁でたたく。
- ③②をボウルに入れ、すりおろししょうが、刻みねぎを入れて混ぜる。
- ④③を青じそに盛り付けて出来上がり。わさび醤油でいただきます。

【ポイント】

出刃包丁でたたくことで時短になる！薬味はお好みで量を調整して。



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！！

「使っていない古い漁具を募集しております！」

鹿部温泉観光協会では、かしの木を素材にした古い漁具(カイ、ホコ等)を募集しております。もう使っていないものなどがあれば、ご連絡お待ちしております。

01372-7-3500
(担当:金澤)

