



鹿部の今が旬な食材

蝦夷あわび

磯の香りとコリコリとした食感にファンが多い「蝦夷あわび」冷水で育つため大きくなるまで長い時間を要するが、それゆえに大ぶりなものは希少性も高く味わいも豊かな為、高値で取引されている。歴史は古く戦国時代の武將は出陣の際の儀式で「敵に打ち、勝ち、喜ぶ。」の語呂合わせから「打ちあわび、勝栗、

昆布」を食べ、酒を飲み士気を高めたとされている。縄文時代の貝塚からも発見されており、古くから貴重な資源であったことが伺える。当町では十一月から漁が解禁となった。良質なたんぱく質や鉄分を豊富に含んでいることから、この冬は美味しくいただきたい、健康的に過ごしたい当町の逸品である。



しかベタイムズ

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。

私が担当しております!

鹿部温泉観光協会 金澤 佑



今月の旬な鹿部人 Sun Day Shoebill 松尾仁志さん 恵さん



パンは恵さん、ランチやコーヒーは仁志さんが担当。

11時のオープン時。たくさんのパンがお出迎え!



外観。営業日はこちらが一目。



「Sun Day Shoebill」

電話:090-6445-6123  
住所:茅部郡鹿部町字本別569-235  
営業時間:9時から17時  
※商品がなくなり次第終了  
定休日:火曜日水曜日

街中での暮らしが長かったので、自然豊かな場所での暮らしへ、ずっと憧れがありました。海があり山があり、気候も温暖で積雪も少なく、食べ物も美味しい、温泉と心温かい人がいる鹿部町と出会ったときに、ここに住みたいと思いました。パンはもちろん、あんこやクリームもすべて手作りしております。なかでも小麦とお塩と鹿部のお水をたっぷり使って、もちりと仕上げた「フォカッチャ」はどんなお料理にも相性が良くオススメです。地域の食材を生かしたランチプレートやカフェ利用も歓迎です。個室も用意がありますので、気軽にお問い合わせください。ご家族やお仲間とご利用ください。

香りと食感が堪らない!「蝦夷あわびのお刺身」

今回のお料理は 滝野幸子さん

【材料】(3~4名分)  
あわび3ケ、パセリ適量、わさび・醤油適量

- 【作り方】  
①新品の綺麗なたわしで、アワビの両面をこすります。  
②アワビを貝殻から、スプーンではずします。貝殻を綺麗に洗い、熱湯に入れて消毒します。  
③アワビのうろとあわびの歯を取り除き、刺身用に薄切りします。貝殻に盛り付け、パセリを添えたら、出来上がりです。

【ポイント】  
あわびの身はスプーンで簡単に外せます。薄切りにするとお子様や高齢者も食べやすい。



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)