



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8年 2月 第35号 隔月発行

“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)

## 鹿部の今が旬な食材

# ずぐり昆布

シャキツとした食感とほのかに香る磯の香りが実においしい「ずぐり昆布」

昆布養殖の際に、成長途中の若い昆布をすくって収穫したものをそう呼んでいる。薄く柔らかい身質はわかめの食感に似ていて、ダシを取るよりも食べる用途で使われており、乾燥させたものは早煮昆布等として、おでんや昆布巻きで、またこの時期に出回る生昆布は食べやすい大きさにカットして油炒めやさっと湯がいてサラダなどでいただく。



当町における早春の楽しみである。

## 今月の旬な鹿部人 鹿部町スキー協会 松本一優さん



現在は幼稚園・小学生向けの教室を実施。詳細は鹿部町スキー協会まで。(松本:090-2075-3184)  
※今年度の申込みについては、終了しております。

自分がスキーを始めた頃は、親父の超スパルタ教育であまり楽しさを感じる余裕はありませんでした笑。おかげで小学4年生の頃には1級を取得させていただきましたが、自分が親の立場になった今の方が、子供と一緒に楽しめる趣味であり、スキー場では高齢者のスキーヤーも多く見かけるので、一生楽しめる趣味を教えてくださいました。私達が運営しているスキー教室では、スキーの楽しさを一番に伝えたいと思っています。その上で、自らの経験を基に怪我なく楽しめるよう基礎的な所から、子ども達には伝えるように心がけております。現在、教育委員会では子供用スキー用具一式を無料で借りられますし、スキー場も身近な環境にある町内の子供達には、スキーに親しみ健やかに成長してほしいです。

## おいしく食べて身体に優しい♪「サバ缶と昆布の炒め物」

今回の料理は 滝野幸子さん

【材料】(2~3名分) 生茹で昆布300g、天カマ2~3枚、にんじん30g、ごぼう30g、サバ缶水煮1缶、酒大さじ1、砂糖小さじ1、醤油小さじ1

【作り方】  
①生茹で昆布とにんじんを千切り、ごぼうは笹切り、天カマを薄切りする。  
②フライパンにサラダ油を適量引き①の昆布・にんじん、ごぼう・天カマを入れる。  
③さっと炒めたら、汁ごとサバ缶を入れて、酒・砂糖・醤油を入れ、サバをほぐしながら炒め、全体に汁がなじんだら完成。

【ポイント】 昆布は生でも食べられるので中火から強火で仕上げてください。お好みで生姜や唐辛子を入れてもgood!

