

積丹地域

《さくらますのちらし寿司》

地域について

積丹地域では、「積丹ブルーの海と大地のもとに多くの人々が集う地域をつくる」をキャッチコピーとしてまちづくりを進めています。山では植樹、川ではサクラマス放流、海ではダイバーと一緒に豊かな海づくりに取り組んでいます。「さくらます祭り」は、平成25年から開催しています。



レシピ紹介

《さくらますのちらし寿司》



春一番の旬の魚です。鮭に似ていますが、大きなものは脂がのり、焼いても、フライにしても美味しいです。さくらます祭りで提供しているちらし寿司のご紹介です。

■下準備

A. 〆(シメ) さくらます

材料	さくらます	1本
調味料	塩	適宜
	砂糖	適宜
	酢	適宜

作り方

- ① さくらますを3枚におろして中骨を取る。
- ② 身の両面に塩をまんべんなく真っ白になるまでかけて4時間放置後、水洗いするとともに皮も剥ぐ。
- ③ 身が浸るまで酢を入れるとともに、砂糖をお好みで入れて、3時間放置する。

B. 干瓢とにんじんの煮付け

材料	干し椎茸	5枚
	干瓢(乾燥)	20g
	にんじん	1本
調味料	塩	適宜
	水	200ml
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2

作り方

- ① 干し椎茸は水200mlで戻す(水は捨てない)。干瓢も水で戻す。
- ② 石突きを取った椎茸、干瓢、にんじんを千切りにする。
- ③ 干し椎茸の戻し汁に調味料を合わせ、②を8~10分程度煮て冷ます。

C. 酢飯

材料	米	3合
調味料	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1.5

作り方

- ① 酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作る。
- ② 炊きあがったご飯に①を入れて、混ぜ合わせたのち、適度に冷やす。

D. 錦糸卵

材料	卵	2個
調味料	砂糖	大さじ2
	塩	少々
	油	適量

作り方

- ① 卵に砂糖と塩を加えて混ぜる。
- ② 小火~中火でフライパン等で①を薄くのぼし、焦がさない様に焼く。
- ③ 焼き上がったら、細かく切る。



■ さくらますのちらし寿司

材料	下ごしらえしたA、B、C、Dの材料	
	きざみ海苔	適量

作り方

- ① BとCを混ぜ合わせて器に入れ、その上に、D、きざみ海苔、Aを薄く切って、下から順に重ねたらできあがり！



《さくらます祭り》

イベント・観光スポット

◆ どんこい積丹さくらます祭り(4月中旬~5月中旬)

日本海を代表するサクラマスを主役に、ロングランのイベントを開催しています。町内飲食店でのオリジナルサクラマス料理の提供、スタンプラリー、サクラマス生態学習などが行われます。「積丹町サクラマスサンクチュアリーセンター」横特設会場でのサクラマス料理の提供やクイズ大会など楽しい催しがいっぱいです。

お問い合わせ先

◆ 積丹観光協会

〒046-0201 積丹郡積丹町大字美国町字船瀬380-6 積丹町観光せんたあ内
(TEL:0135-44-3715/FAX:0135-44-3716)

◆ 積丹町役場 農林水産課

〒046-0201 積丹郡積丹町大字美国町字船瀬48番地5 (TEL:0135-44-3382/FAX:0135-44-2125)

福島地域

《昆布と黒米のべこもち》

地域について

福島地域は、二人の横綱を輩出した町、女だけの相撲大会の開催、青函トンネルの町などとして有名です。基幹産業は漁業で、コンブ養殖、イカ釣り、マグロはえ縄、ウニ漁業が主な漁業です。最近では、ウニ塩水パックの販売、マグロのブランド化などにも取り組んでいます。また、日本一の生産量を誇るスルメでは、前浜で水揚げされるスルメイカを使った「いかス海峡スルメ」が販売されています。

福島地域のマリンビジョンは、「海の横綱をめざして～ステップアップ福島～」をキャッチコピーに、先進技術や情報を有する大学等との連携を糧にあくなき挑戦とおしめない努力を続け、北海道漁村の先駆けとなるような地域をめざしています。



レシピ紹介

《昆布と黒米のべこもち》



小さめの型でつくと、子供にも大人にも食べやすく栄養バランスのとれたおやつになります。黒米の粉は手に入れづらいので、かわりによもぎの粉を入れるのもオススメです。

【材料(約20個分)】

- ・米の粉 200g
- ・だし昆布(だしをとったもの) 100g
- ・黒米の粉 10g
- ・白砂糖 180g
- ・昆布のだし汁 300cc
- ・水 120cc
- ・笹の葉 適量

＜昆布の調味料＞

- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・水 200cc

【作り方】

- ① だしを取った後の昆布を型抜きし、砂糖と塩で20分～25分弱火で煮る
- ② ボールに米の粉と黒米の粉を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に砂糖、昆布のだし汁、水を入れ沸騰させる。
- ④ ②の粉に沸騰させた③を入れ混ぜ合わせある程度ねかせる。
- ⑤ ④を1cm位の厚さにして型抜きする。
- ⑥ 型抜きした生地に①の昆布をのせて20分～25分蒸す。
- ⑦ 笹の葉に乗せてできあがり



イベント・観光スポット

◆イベント

福島町では、春の「日曜朝市」、夏の「横綱ビーチマリンフェスタ」や「やるべ福島イカまつり」、秋の「福島町カントリーフェスティバル」など、四季折々の様々なイベントが催されています。詳しくは福島町観光協会のサイトに掲載されています。

◆横綱海峡ビーチ

堤防に囲まれた人工海水浴場なので、天然のプール感覚で安心して遊ぶ事ができます。毎週日曜日にツブなどのつかみ取り無料体験など様々なイベントが行われます。天気の良い日には、海に向かって津軽半島(青森県)を見ることができます。ビーチ中央のセンターハウスには更衣室やトイレ、外部シャワーを完備！



＜日曜朝市＞



＜海峡横綱ビーチマリンフェスタ＞



＜やるべ福島イカまつり＞



＜福島町カントリーフェスティバル＞

お問い合わせ先

◆福島吉岡漁業協同組合

〒049-1454 松前郡福島町館崎1番地先 (TEL:0139-48-5311/FAX:0139-48-5028)

◆福島町水産商工課水産グループ

〒049-1392 松前郡福島町字福島820

室蘭・追直地域

《タコ丼》

地域について

追直漁港では、Mランド(沖合人工島)が完成し、新たなシンボルとして全国的にも注目され、市内の見学者も多数訪れています。

また、室蘭さかなの港町同窓会のイベントも行われています。また、漁港内には、栽培水産試験場があり、自由に見学できるスペースもあります。

レシピ紹介

《タコ丼》

【材料】

・タコ	200g(※薄切りに)
・人参	小1本
・干椎茸	4個(※戻しておく)
・玉ねぎ	大1個
・長ねぎ	1本
・海苔	1枚
・紅しょうが	適量
・卵	4個

【調味料】

・昆布だし	2/3カップ
・醤油	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1
・油	適量

【作り方】

- ① ご飯は先に炊いておく。椎茸、玉ねぎは千切りに、人参はいちょう切りに、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を少々多めにひいて、人参とタコをサッと炒める。
- ③ 油を少し足して玉ねぎ・椎茸を入れてもう一回炒める。この時塩こしょうを少々する。
- ④ 調味料を入れてひと煮立ちしてから味を見て長ねぎを加え、とき卵をかけてふたをして蒸し煮する。卵が半熟位で火を止める。
- ⑤ 丼ぶりにご飯をよそってその上に具をのせ、きざみ海苔をかけ、紅しょうがをのせませす。



タコからは美味しい出汁がとれますので、丼物でもカレーにしても美味しいですよ。



＜沖合人工島＞

イベント・観光スポット

◆むろらん港まつり(7月最終金～日曜日)

3日間にわたって盛大に開催される室蘭最大のお祭りです。夏の夜空を美しく彩る納涼花火大会をはじめ、総参加市民おどり、エネルギーギッシュなよさこいソーラン、楽しいステージショーなどが繰り上げられます。

お問い合わせ先

◆室蘭漁業協同組合

〒051-0013 室蘭市舟見町1-130-21 (TEL:0143-24-3331/FAX:0143-22-9828)

◆室蘭市農水産課

〒051-8511 室蘭市幸町1-2 (TEL:0143-22-1118/FAX:0143-25-2478)



＜むろらん港まつり＞

室蘭・追直地域

〈鮭のどさんこ汁（ミルク味）〉

地域について

室蘭追直地域では、室蘭漁協直営のサケ定置網漁業により、春と秋にサケを漁獲しています。冬には、室蘭漁協が山漬けを販売しています。

また、大きさ13cm以上の養殖ホタテ3年貝の中からさらに厳選したものを「ブランド貝『蘭扇』」として販売し、好評を博しています。貝の砂出しがいない、貝柱に厚みがあり、身が甘く、貝殻表面の色彩や見栄えが良い、などと高い評価を得ています。



レシピ紹介

〈鮭のどさんこ汁（ミルク味）〉

【材料】

・鮭	300g
・ベーコン	70g
・生椎茸	5、6枚
・玉ねぎ	大1個
・ジャガイモ	2、3個
・人参	1本
・ブロッコリー	1株
・トウキビ	1本（包丁で削り取りしておく）

【調味料】

・だし汁（昆布だし）	5カップ
・白みそ	40g
・牛乳	300cc
・塩	少々
・バター	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさにし、硬めに茹でておく。鮭は一口大に切る。椎茸は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは2cmぐらいの角切りに、じゃがいもと人参は乱切りにする。
- ② ベーコンは3cmに切り鍋で軽く炒め、じゃがいも・人参・玉ねぎを入れて、ベーコンのうまみをなじませてから、だし汁を入れ、灰汁を取りながら煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら鮭と椎茸とトウキビを加える。
- ④ みそを溶かしながら入れて、牛乳を入れ塩で調味し、ブロッコリーを入れる。好みでバターを入れるとコクが出ておいしくなります。（鮭の塩味があります。味見をしながら）



北海道と言ったら鮭と牛乳。その鮭と牛乳を組み合わせました。ほかにもグラタンなどどうぞ。



イベント・観光スポット

◆スワンフェスタ(9月)

白鳥大橋の開通を記念して始まったイベント。2日間にわたり、室蘭港中央埠頭では大露天街やステージショーなどの様々な催しが繰り広げられます。夜には港をステージに花火大会も開催されます。

お問い合わせ先

◆室蘭漁業協同組合

〒051-0013 室蘭市舟見町1-130-21 (TEL:0143-24-3331/FAX:0143-22-9828)

◆室蘭市農水産課

〒051-8511 室蘭市幸町1-2 (TEL:0143-22-1118/FAX:0143-25-2478)



<蘭扇パンフレット>



<スワンフェスタ>

三石地域

《ガリ糖昆》^{とうこん}

地域について

三石地域マリンビジョンは、「人寄ればよろこんぶ三石」をキャッチコピーに、「魅力ある漁業・漁村地域の創造」を大目標として、水産物の品質向上と地域連携の強化を両輪とした地産地消などにより、地域活性化を目指しています。

三石地域は、静内と合併して新ひだか町になりました。地域では、ミツイシコンブをはじめ、サケ、タコ、イカ、ツブなどが陸揚げされ、特にミツイシコンブは陸揚量の4割を占め、干しコンブのほか、お菓子など、様々な商品が開発されています。

レシピ紹介

《ガリ糖昆》^{とうこん}

【材料】(4人分)

- ・昆布 50g
- ・白ごま 適量
- ・砂糖 35g

【作り方】

- ① 濡れたフキンで昆布を拭きます。(切りやすくするため、しめらせる程度で…)
- ② 昆布をキッチンばさみなどで2~3cm四方に切ります。
- ③ フライパンに火をかけ、熱くなったら②を入れて乾煎りします。
★ここでポイント … 水分を飛ばすため、焦がさないように最初は中火でじっくりと、煙が出てきたら弱火にして、さらに2~3分いりましょう。
- ④ 昆布がパリパリになったら一度お皿に移します。
- ⑤ フライパンに砂糖を入れて、弱火で砂糖が焦げないように溶かします。
- ⑥ 砂糖が溶けたら昆布を入れて、からめます。
- ⑦ 白ごまを入れ、全体にからまったら、お皿に移し冷まします。
- ⑧ 冷めてからかたまりをほぐし出来上がり。



「ミツイシコンブ」を使った簡単にお菓子です。昆布は栄養いっぱいの健康食品。お菓子にして美味しく食べましょう



<みついし蓬萊山まつり>



<コンブの乾燥風景>



<コンブの採取風景>

イベント・観光スポット

◆みついし蓬萊山まつり(7月第1日曜日)

雄蓬萊山と雌蓬萊山を結ぶ全長130mの大しめ縄のもと、よさこいソーラン踊りや神輿の川渡りでまつりは最高潮。特産三石和牛や新鮮な山海の幸が味わえます。毎年7月第1日曜日に開催されます。

◆みついし海浜公園

「オートキャンプ場・海水浴場エリア」と温泉・ホテルが一体化されています。オートキャンプ場は、30のキャンプサイトのほか、16のバンガロー、炊事棟や水洗トイレなど充実した設備があります。堤防に囲まれた海水浴場は巨大な海のプールようになっており、小さな子どもたちにも安全で、ふれあいビーチでは、磯遊びや昆布採り体験など自然とのふれあいが楽しめます。

お問い合わせ先

◆ひだか漁業協同組合

〒059-2565 日高郡ひだか町静内春立141
(TEL:0146-48-2111/FAX:0146-48-2220)

◆新ひだか町農林水産部水産林務課水産グループ

〒059-3195 日高郡新ひだか町三石本町212
(TEL:0146-33-2111(内線135)/FAX:0146-32-3455)

《ひだか漁協直売店》

太平洋に面した「道の駅みついし」に直結した特産品販売センターです。店内では近海で採れた魚介類の他、海産物・加工品などを豊富に取り揃え、「新鮮で安くて安心」をモットーに皆様のお越しを従業員一同心よりお待ち申し上げます。

大津地域

《秋鮭ミンチ揚げ》

地域について

大津地域は、豊頃町の純漁村地域で、十勝川河口に位置する十勝地方発祥の地です。豊頃町の名は、アイヌ語の「トエコロ」(大きなフキが生えていたところ)に由来します。JR帯広駅から車で40分、帯広空港から45分の位置にあります。海と大地とはるにれの町として、PRLしています。

観光スポットとして、はるにれの木が最も有名で、2本の木が一体化して美しい形を作った珍しいものです。推定樹齢は約140年。雨の日も風の日も決して離れることなく寄り添ってきた2本の木は、まるで永遠の愛を誓い合った恋人たちのよう。春夏秋冬、それぞれの表情を見せてくれる、撮影スポットとしても人気の場所です。



レシピ紹介

《秋鮭ミンチ揚げ》



白子は小さめのもの1本位です。つなぎの役目と、ふっくら感が出ます。お醤油をかけて食べるのがおすすめです。

【材料】(4人分)

・生秋鮭	300g
・秋鮭白子	100g
・玉ねぎ	60g
・人参	20g
・生姜	10g
・生卵	1ヶ
・パン粉	適量

【調味料】

・塩	小さじ半分
・砂糖	小さじ2
・揚げ油	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は粗いみじん切り、生姜は極小みじん切りにする。
- ② フードプロセッサーに白子と塩を入れすりつぶしたら、そこに生秋鮭(皮を取ったもの)を薄切りにして入れ、ミンチ状にする。
- ③ ②をボール等にあげ、①と砂糖を加えて良く混ぜ合わせ、好みの大きさに平たく丸め、パン粉をまぶし170℃位の油で揚げる。



《とよこ物産直売所》

国道38号線沿いにあり、ドライブの際の休憩所としても活用されています。豊頃でとれた野菜や豆、魚介類がずらっと並んでいます！豊頃の旬の味覚はすべてここでそろってと言っても過言ではありません。併設している「食彩はるにれ」では、手打ちそばやホッキカレーなど、地元産を中心とした手づくりの料理も楽しめます。

イベント・観光スポット

◆「海と大地の祭典」とよこ産業まつり (9月第2日曜日)

海と大地に恵まれた豊頃町。豊頃の秋の味覚を余すことなく味わうことができるお祭りです。観て、食べて、遊べる、豊頃の秋を堪能できる、風物詩ともいえるお祭りです。秋あじ(鮭)のつかみ取り、野外ゲームなど多数の催しを実施します。大津産秋サケの即売会は特に人気の催し。新鮮なサケを安価で購入でき、毎年午前中には完売してしまうとのことなので、お求めの際はお早めに！

なお、大津市街の近くには大津海岸長節湖畔と大津海岸トイトッキ浜に野生植物群落があり、花がきれいな海岸草原群落、北海道太平洋岸の代表的な海岸景観の一つとして学術上からも貴重なものとなっています。

お問い合わせ先

◆大津漁業協同組合

〒089-5464 中川郡豊頃町大津港町35 (TEL:015-575-2311/FAX:015-575-2543)

◆豊頃町産業課水産係

〒089-5392 中川郡豊頃町茂岩本町125番地 (TEL:015-574-2217/FAX:015-574-3680)



＜はるにれの木＞



＜「海と大地の祭典」とよこ産業まつり＞

大津地域

＜秋鮭焼き漬け＞

地域について

大津漁協女性部は、大津産秋さけを使用した飯寿司の加工販売を行っています。消費者の評判も上々で、予約販売を主として毎年完売しており、町内の各種イベントや町外デパートの特産物フェアでの即売会でも人気商品となっています。また、飯寿司作り以外の活動として「十勝川魚つきの森推進協議会」に参加し、十勝川水源の植樹や海岸の清掃などの環境保全活動を毎年実施し、平成17年には同協議会の活動が「北の魚つきの森」事業に認定されました。



レシピ紹介

＜秋鮭焼き漬け＞

【材料】(4人分)

- ・生秋鮭 4切れ
- ・調味料
- ・しょう油 100cc
- ・みりん 250cc
- ・砂糖 20g
- ・ザラメ糖 10g
- ・酒 50cc
- ・味の素 少々

【作り方】

- ① 生鮭のうろこを取り、1.5cm位の厚さの切り身にし、ロースター等でほっくり焼く。
- ② つけ込むたれを作る。鍋に調味料の酒を入れ火にかけてアルコールを飛ばし、残りの調味料を入れ沸騰させたら火を止める。
- ③ ②の中に①を入れ、一晩くらい置いて味をしみ込ませる。



白菜、ほうれん草のゆでたもの、又大根おろし等をそえて盛りつけます。大津の伝統料理です。冷凍もきくので、作り置きしておくとお客さんの一品にもなります。



イベント・観光スポット

◆大津港大漁まつり(12月第1週日曜日)

大津前浜で捕れる魚介類が一堂に会する直販イベントです。ステージイベントやアトラクションもあり、暖かい飲み物・食べ物も提供されています。特産の秋サケ製品をはじめ、旬の毛ガニやホッキ、シシヤモ盛りだくさんでお待ちしております。お買い求め品の地方発送も承っておりますので、お正月前のお買い物に是非お越しください。

また、大津地区の近くには、湧洞湖畔野生植物群落があり、北海道の太平洋沿岸ではめずらしい、ガンコウラン、ハクサンチドリ、コケモモなどの高山植物やハマエンドウ、エゾカンゾウなどの海岸草原植物が混生し、町の文化財(天然記念物)に指定されています。



＜大津港大漁まつり＞

お問い合わせ先

◆大津漁業協同組合

〒089-5464 中川郡豊頃町大津港町35 (TEL:015-575-2311/FAX:015-575-2543)

◆豊頃町産業課水産係

〒089-5392 中川郡豊頃町茂岩本町125番地 (TEL:015-574-2217/FAX:015-574-3680)

厚岸地域

《焼きサンマの炊き込みご飯》

地域について

厚岸地域では、品質管理・衛生管理対策として、サンマのトレーサビリティに取り組んでおり、中でも新鮮で特大のサンマを、紫外線殺菌した冷却水と氷で沖詰めした「大黒さんま」がブランド品として大好評です。「大黒さんま」を含め、新鮮、安全安心なサンマを漁協直売店から全国に発送しています。

レシピ紹介

《焼きサンマの炊き込みご飯》

【材料】(4~5人分)

- ・サンマ 1尾
- ・ごはん 3合
(※2.5合+もち米0.5合)
- ・人参(中サイズ) 1/2本
- ・ごぼう 1/2本
- ・しめじ 1/2房
- ・生しょうが 15g
- ・だし汁(昆布だし) 1,000cc
- ・めんつゆ 120cc
- ・みりん 15cc
- ・きざみ海苔 少々
- ・紅しょうが(千切り)

【作り方】

- ① 米をとぎ、ザルにあげて置く。
- ② サンマを3枚におろし、ハラスの小骨を取り除く。
- ③ サンマに少し塩を振り、フライパンで両面を焼く。
- ④ 人参・ごぼうをさががけにし、ごぼうは水につけてアクを抜く。
- ⑤ しめじは割りほぐす。
- ⑥ 生しょうがを細く切り、針しょうがを作る。
- ⑦ 水(1,000cc)にだし用昆布(1片)を入れ、沸騰する寸前に取り出す。
- ⑧ ④~⑥の材料を油で軽く炒め、だし汁を加え、めんつゆとみりんで味を調え、ごぼうが柔らかくなる程度に炊き込む。
- ⑨ ⑧の汁をさまし、といだ米を入れ、水加減を見ながら上に少臭のをせ、一番上に静かにサンマを置き炊き込む。
- ⑩ 炊き上がったら、サンマをほぐすようにごはんを混ぜ、きざみ海苔と紅しょうが(千切り)をかけてできあがり。



三枚に卸したサンマは、キッチンペーパーで水分をふいてから、塩をパラパラと振って下さい。
ゴボウは、酢を少し入れるとアクが早く抜けます。
大葉(しその葉)のみじん切りと白ごまを入れても香味が出るし、生臭みも消えます。



生産情報
を確認



＜大黒さんま＞



＜漁協直売店エーウロコ＞

イベント

◆あっけし牡蠣まつり(10月上旬から約10日間)

牡蠣・アサリなどの海産物のほかにも、サンマやホタテ、かきめし、アサリ汁なども販売しています。海産物を炭焼きで楽しむスペースもあり、焼き台の貸し出しや木炭、シート等を販売もしているので、買った牡蠣などをその場で食べることもできます。「ちびっ子あさりつかみどり」や「厚岸名産牡蠣のつかみどり」なども行われています。



＜あっけし牡蠣まつり＞
(厚岸漁協ホームページより)



＜あっけし牡蠣まつり＞

お問い合わせ先

◆厚岸漁業協同組合

〒088-1111 厚岸郡厚岸町奔渡3丁目1番地
(TEL:0153-52-3151/FAX:0153-52-2600)

◆厚岸町産業振興課水産振興係

〒088-1192 厚岸郡厚岸町真栄3丁目1番地
(TEL:0153-52-3131/FAX:0153-52-3138)

＜厚岸漁協直売店＞

漁協直売店では、厚岸漁港に水揚げされるカキ、アサリ、ホッキ、ホタテ、サンマ、毛ガニ、水産加工品を直販するほか、全国に販売しています。

厚岸地域

《鮭の塩昆布みそ焼き》

地域について

厚岸漁協女性部では、厚岸湖・厚岸湾の環境を守るため、洗剤のいらぬ「アクリルタワシ」の普及活動、石けん使用活動をしています。また、漁協女性部も参加する町民の森植樹祭は、600人が参加する道内でも大規模な植樹祭です。

レシピ紹介

《鮭の塩昆布みそ焼き》

【材料】(4人分)

・塩昆布	20g
・長ねぎ	半分
・しめじ	1/2パック
・キャベツ	2枚(葉)
・生鮭	100g×4切れ
・バター	40g
・玉ねぎ	1/2個
※調味料(A)	
・みそ	大さじ4
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・生姜おろし	小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎは斜めにスライス。しめじは石づきを除いてほぐす。キャベツは太めの千切りにする。玉ねぎは千切りにする。
- ② (A)の材料を合わせておく。
- ③ アルミホイルに生鮭、長ねぎ、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、(A)のたれ、塩昆布、バターの順にのせて包み、トースターで15分焼く。

※フライパンで15~20分焼いても可能です。



アルミホイルに包み時、中を密封状態になるようにする為、熱が逃げないようにきちんとまわりを閉じて下さい。最初に合わせみそを作っておくと作業がしやすいですよ。



《アクリルタワシ》



《カキDEごご〜る》

イベント・観光スポット

◆カキDEごご〜る(2月)

地元の漁師さんが、自分で生産したカキを自信を持って販売します。しかも、牡蠣まつりと同様に、その場で焼いて食べることができます。道の駅「厚岸味覚ターミナル・コンキリエ」と協賛し、コンキリエ館内でのイベント、屋外でのイベントを開催します。

◆道の駅 厚岸グルメパーク 味覚ターミナル・コンキリエ

コンキリエとはイタリア語で「貝の形をした食べ物」を意味します。「食べる・買う・憩う・知る・集う・考える」の6つの鍵がテーマです。レストラン、魚介市場、総合展示販売施設、水族館などがあります。北海道じゃらんの道の駅満足度調査グルメ部門で5年連続で1位を獲得し、観光客にも大人気です。

お問い合わせ先

◆厚岸漁業協同組合

〒088-1111 厚岸郡厚岸町奔渡3丁目1番地
(TEL:0153-52-3151/FAX:0153-52-2600)

◆厚岸町産業振興課水産振興係

〒088-1192 厚岸郡厚岸町真栄3丁目1番地
(TEL:0153-52-3131/FAX:0153-52-3138)

《厚岸漁協直売店》

漁協直売店では、厚岸漁港に水揚げされるカキ、アサリ、ホッキ、ホタテ、サンマ、毛ガニ、水産加工品を直販するほか、全国に販売しています。

厚岸地域

《サンマのグラタン》

地域について

厚岸漁港は、道東のサンマ水揚げ拠点の1つで、厚岸の漁船だけでなく、全国の漁船が水揚げします。サンマはEPAやDHAがたくさん含まれるほか、タウリン、ビタミンDなど豊富な栄養が含まれます。また、安全・安心なサンマを届けるため、トレーサビリティにも取り組んでいます。

レシピ紹介

《サンマのグラタン》

【材料】(4~5人分)

- ・サンマ 2尾
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・シュレッドチーズ 40g
- ・小麦粉、油、塩、コショウ 各少量
- ＜ホワイトソース用＞
- ・バター 30g
- ・小麦粉 30g
- ・牛乳 300cc
- ・塩、コショウ 適量

【作り方】

- ① サンマを3枚におろし、ハラスの小骨を取り除く。
- ② サンマに塩、コショウを振り、2cm幅に切る。(4~6等分)
- ③ ホワイトソースを作る。
★フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ混ぜ合わせる(焦げないように注意)。牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようにかき混ぜてクリーム状にし、塩、コショウで味を調整する。
- ④ じゃがいもは皮を剥いて5mmの厚さに切り、電子レンジで5分加熱する。
- ⑤ 玉ねぎは薄く切り、電子レンジで3分加熱する。
- ⑥ ⑤を③のホワイトソースの中に入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ サンマに小麦粉をまぶして、油を少し引いたフライパンで両面をサッと焼く。
- ⑧ グラタン皿にバターを塗り、ホワイトソース、じゃがいも、ホワイトソース、サンマの順に重ねて、最後にシュレッドチーズを乗せ、オーブンで7~8分焼く。
- ⑨ 焼きあがったらオーブンから取り出し、出来上がり。



牛乳を使用するのでサンマの臭みは気になりません。子供たちにも大人気で、地産地消に役立っています。



携帯やパソコンで
トレーサビリティチェック!



携帯電話で
パソコンで

<トレーサビリティ>

イベント・観光スポット

◇あっけし産業感謝祭(9月)

厚岸漁協、釧路太田農協、厚岸町商工会が厚岸町を丸ごとPRするイベント「あっけし産業感謝祭」を開催し、厚岸の味覚を求める多くの人で賑わっています。

お問い合わせ先

◆厚岸漁業協同組合

〒088-1111 厚岸郡厚岸町奔渡3丁目1番地
(TEL:0153-52-3151/FAX:0153-52-2600)

◆厚岸町産業振興課水産振興係

〒088-1192 厚岸郡厚岸町真栄3丁目1番地
(TEL:0153-52-3131/FAX:0153-52-3138)

《厚岸漁協直売店》

漁協直売店では、厚岸漁港に水揚げされるカキ、アサリ、ホッキ、ホタテ、サンマ、毛ガニ、水産加工品を直販するほか、全国に販売しています。



<あっけし産業感謝祭>

根室（落石地区）地域

《タラの野菜サラダ》

地域について

落石地区では、漁業者や地域住民が一体となって、落石岬と浜松にフットパスコースを整備し、毎年草刈りをするなど管理しています。また、漁協女性部は、フットパス大会で落石産水産物を使った昼食を提供しています。フットパス大会の事務局は落石漁業が務め、根室駅前と落石漁協を結ぶ無料バスも運行しています。

レシピ紹介

《タラの野菜サラダ》

【材料】(4人分)

・タラ	250g
・薄力粉	大さじ1
・バター	適量
・醤油	大さじ2
・粒マスタード	大さじ1
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・水菜	} お好みで
・プチトマト	
・パプリカ(赤・黄)	
・サンチュ	

【作り方】

- ① 醤油、粒マスタード、酢、砂糖を小鍋に入れひと煮立ちしたら冷ましておく。
- ② タラの身を一口大に切る。
- ③ 切ったタラの身に薄力粉をまぶしバターを熱したフライパンに入れて中火で両面をカリッと焼く。
- ④ 野菜を、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③のタラと④の野菜を①の調味料で和えたら出来上がり！



タラと一緒に、野菜をたくさん食べることができます。



悠久の時の流れ、
変わらない潮風の匂い。



＜おちいし岬パス＞



＜落石岬＞

イベント・観光スポット

◆根室さんま祭り(9月)

サンマの水揚げ日本一の根室で、とろサンマと言われるほど脂ののったサンマが楽しめるグルメ祭り。夜にはサンマ漁船の集魚灯で会場全体がライトアップされます。

◆落石岬

根室市街の南西に位置し太平洋に突出する岬。光度200万カンデラ、光達35kmの灯台が立つ。一帯にはアカエゾマツの純林が広がり、森林内の湿地にはミズゴケの上にエゾイシツツジやエゾレンリソウなどが生育しています。サカイツツジの自生南限地として学術的にも貴重な場所で、国の天然記念物に指定されています。

お問い合わせ先

◆落石漁業協同組合

〒088-1781 根室市落石西395-2 (TEL:0153-27-2121/FAX:0153-27-2537)

◆根室市水産経済部港湾課水産振興担当

〒087-8711 根室市常磐町2丁目27番地 (TEL:0153-23-6111/FAX:0153-24-8692)

根室（歯舞地区）地域

《昆布かりんとう》

地域について

歯舞地区マリンビジョンは、「最東端の海からのメッセージ」をキャッチコピーに、歯舞ブランドの確立に向けて多様な取組を展開し、この取組の過程で水産業はもとより、地域経済や社会の活性化を目指しています。古くから、コンブのブランド化に取り組み、「はぼまい昆布しょうゆ」は、全国区の商品になっています。

レシピ紹介

《昆布かりんとう》

【材料】

- ・歯舞細切り昆布 70g
- ・小麦粉(中力粉) 2kg
- ・たまご 2個
- ・甘味料(新砂糖) 30g
- ・塩 15g
- ・水 600cc

【作り方】

- ① 細切り昆布はさっと洗い、鍋に水を入れて沸騰したら昆布を入れ茹でる。
- ② 茹でた昆布を水洗いし、水を切り、5~6cm位に切る。
- ③ 水、塩、卵、少量のお湯で溶かした甘味料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 小麦粉と茹でた昆布を混ぜ、③に混ぜあわせこねる。
- ⑤ ④を3~4cmの薄さになる位まで伸ばし、ロール状に巻いたらラップに包み、冷蔵庫に1時間程度おき水分を飛ばします。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、薄くスライスして油で揚げる(180℃)。
- ⑦ 薄いので3~4分で揚がります。箸でかりんとうを刺して「カリッ」と音がしたら出来上がりです。



歯舞漁協の伝統料理です。
漁協直売店でも販売しています。



《はぼまい昆布しょうゆ ラベル》

イベント・観光スポット

◆歯舞おさかな祭り(5月最終日曜日)

春のイベントがなく、寂しいとの根室市民の声を受けて、始まったイベントです。春に旬の魚介類を提供し、岸壁炉端焼きも体験できる炭火焼コーナーの設置、抽選会やステージイベントも行われます。漁協女性部では、マスのかまぼこ、昆布風味の鱈フライなどを提供しています。

◆納沙布岬

本土最東端の岬で、最も早く朝日と出会うところとして有名です。岬の先端に建つ納沙布岬灯台は、明治5年に点灯された、北海道で最古の灯台で、『納沙布岬』のシンボルでもあります。すぐ目の前には歯舞群島の貝殻島や水晶島、そして国後島など北方領土が手に取るように浮かんでいます。



《歯舞おさかな祭り》

お問い合わせ先

◆歯舞漁業協同組合

〒087-0192 根室市歯舞4-120-1
(TEL:0153-28-2121/FAX:0153-28-2320)

◆根室市水産経済部港湾課水産振興担当

〒087-8711 根室市常盤町2-27
(TEL:0153-23-6111/FAX:0153-24-8692)

《歯舞漁協直営店》

歯舞漁協では、歯舞漁港の直売店で「昆布しょうゆ」をはじめ、各種こんぶ商品を販売しています。新商品として、昆布焼酎「ねむろっこ」の販売も開始しました。

根室（歯舞地区）地域

《タラドッグ》

地域について

歯舞漁協の歯舞はえ縄部会では、6隻の漁船が北方領土の島々で囲まれた海域まで航海し、「船上沖メマダラ」として水揚げし、「ふとっばら」としてブランド化しています。鍋もの、刺身(昆布締め)などで楽しむことができます。また、精巢はマダチと呼ばれ、鍋のほか「天ぷら」や「たちポン」として食べられます。歯舞漁協では「たら一夜干し切り身」を販売しています。

レシピ紹介

《タラドッグ》

【材料】(4人分)

- ・たら(斜め切り身) 4切れ
- ・レタス パンに合わせて4枚
- ・ドッグ用のパン 4個
- ・コンブ塩・コショウ 適量
- ・卵 1個
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・とんかつソース 適量

【作り方】

- ① たら(斜め切り身)にコンブ塩・コショウで味付けをしておきます。
 - ② ①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順にまぶして油でこんがり揚げます。
 - ③ ドッグ用のパンの真ん中に切れ目を入れてレタスをのせます。
 - ④ ③のレタスの上に②のたらフライをのせてはさみます。
 - ⑤ マヨネーズ、ケチャップ、とんかつソースなどお好みのソースをかけてがぶりとお召し上がりください！
- ★パンも温めてアツアツのうちにいただくのが最高です！



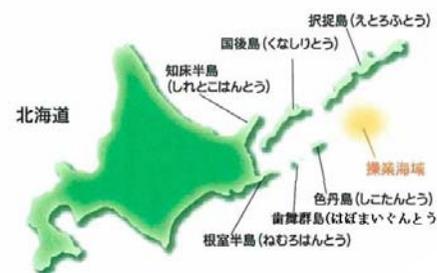
タラのファストフードです。骨を完全にとるので、子供たちも安心して食べられます。歯舞漁協伝統レシピの一つです。



イベント・観光スポット

◆納沙布岬初日詣

根室は「朝日にいちばん近い街」です。納沙布岬で新年を迎えるイベント会場では、花咲ガニの鉄砲汁の販売、温かいコーヒーとお茶の無料配布があります。また、郷土芸能「ねむろ太鼓」の披露などもあります。根室駅前から納沙布岬までのバスも運行されます。詳しくは、根室市観光協会まで。



お問い合わせ先

◆歯舞漁業協同組合

〒087-0192 根室市歯舞4-120-1
(TEL:0153-28-2121/FAX:0153-28-2320)

◆根室市水産経済部港湾課水産振興担当

〒087-8711 根室市常盤町2-27
(TEL:0153-23-6111/FAX:0153-24-8692)

《歯舞漁協直営店》

歯舞漁協では、歯舞漁港の直売店で「昆布しょうゆ」をはじめ、各種こんぶ商品を販売しています。新商品として、昆布焼酎「ねむろっこ」の販売も開始しました。



羅臼地域

《ホッケのかまぼこ》

地域について

羅臼町は知床半島東側に位置し、漁業を主産業として海と山の自然に恵まれ、平成17年には知床半島が世界自然遺産に登録されています。羅臼漁港で取水される海洋深層水は、サケをはじめ各魚種の衛生管理と鮮度保持に使われるほか、様々な海洋深層水商品も開発されています。



レシピ紹介

《ホッケのかまぼこ》

【材料】(4人前)

・ホッケのすり身	1kg(水150cc)
・塩	20g
・砂糖	130g
・でんぷん	70g
・みりん	20cc
・酒	20cc
・たまご	1個

【作り方】

- ① ホッケは頭とはらわたを取り、3枚におろし皮をひく(脂を付けないように)。
- ② 水洗いしたらスピードカッターに20秒位かける。
- ③ 調味料等を入れ混ぜる。最後に塩を入れ艶が出るまで混ぜ合わせる。



羅臼の伝統的な郷土料理です。スケトウダラやタラを混ぜてもOK。



イベント・観光スポット

◆知床雪壁ウォーク(4月中旬)

開通直前の知床横断道路を楽しむイベントです。所によっては5~6メートルの雪壁がそびえたつ自然の驚異を目の前で見られます。積雪の羅臼岳や北方領土国後島を望むこともできます。歩いた後は海鮮汁で暖まってください。

◆しおかぜ公園

戸川幸夫小説「オホーツク老人」の碑が建つ。これを原作とした名作映画「地の涯てに生きるもの」の撮影から森繁久弥の「知床旅情」が生まれた。羅臼漁港を一望でき、まさに「潮風」を頬で感じる好立地!! オホーツク老人の像の横には森繁久弥がロケに協力した羅臼町民に感謝を込めて贈った歌「知床旅情」の歌詞が自筆で彫られている。



くらす産業祭「漁火まつり」



＜海洋深層水の取水イメージ＞

お問い合わせ先

◆羅臼漁業協同組合

〒086-1893 目梨郡羅臼町船見町2-13
(TEL:0153-87-2131/FAX:0153-87-3182)

◆羅臼町水産商工観光課水産農林係

〒086-1892 北海道目梨郡羅臼町栄町100番地83
(TEL:0153-87-2128/FAX:0153-87-2916)

羅臼漁協直営店 《海鮮工房》

海鮮工房は、“獲る漁業から育てる漁業へ”を掲げる羅臼漁業協同組合が、国後島を一望する根室海峡の海沿いに建てた直営店です。水揚げされた季節の魚や、オリジナル水産加工品等の海産物を豊富に用意しています。手間をかけた加工で海産物の付加価値を高め極上の美味を全国に届けます。

住所: 目梨郡羅臼町本町361番地
TEL: 0153-87-3542, FAX: 0153-87-3543

(通話無料のフリーダイヤル: 0120-530-370)



(海鮮工房ホームページより)

羅臼地域

《コロンゲソの卵》

地域について

羅臼地域では、修学旅行生を受け入れ、クジラウォッチング・北方領土見学などを行い、羅臼漁協では「コンブ加工体験」や「セリ見学体験」を行い、漁協女性部では「つみれ汁づくり体験」を実施しています。



レシピ紹介

《コロンゲソの卵》

【材料】(4人前)

・イカのゲソ	500g(約12杯分)
・長ネギ	120g(約2本分)
・片栗粉	70g
・小麦粉	70g
・塩	少々
・コショウ	少々
・サラダ油	適量

【作り方】

- ① イカのゲソと長ネギはみじん切りにする。
- ② 片栗粉、小麦粉それぞれ70gずつ手でふるふる。
- ③ 塩、コショウで味をととのえる。
- ④ これを食べやすい大きさにまとめて最後に片栗粉をまぶし、油(160~170度)で揚げる。



お子様にはちょっとなじまないけど、紅生姜を入れて揚げると関西風でおいしいです。



イベント・観光スポット

◆知床開き(6月第3土日)

羅臼の海の安全祈願を祝う祭りであるとともに、遅い知床の夏を告げるお祭りでもあります。会場では花火大会・千人踊り・綱引き大会等、様々な催しが行われます。

◆クジラの見える丘公園

「丘」から体長17mにも及ぶマッコウクジラの噴気やオッポを観察できるのは、日本でもココ羅臼だけ。25km先には北方領土・国後島を、眼下には定置漁業のたて網がハッキリとみられる。



＜修学旅行 洋上研修＞



＜つみれ汁づくり体験＞

お問い合わせ先

◆羅臼漁業協同組合

〒086-1893 目梨郡羅臼町船見町2-13
(TEL:0153-87-2131/FAX:0153-87-3182)

◆羅臼町水産商工観光課水産農林係

〒086-1892 北海道目梨郡羅臼町栄町100番地83
(TEL:0153-87-2128/FAX:0153-87-2916)

羅臼漁協直営店 《海鮮工房》

海鮮工房は、“獲る漁業から育てる漁業へ”を掲げる羅臼漁業協同組合が、国後島を一望する根室海峡の海沿いに建てた直営店です。水揚げされた季節の魚や、オリジナル水産加工品等の海産物を豊富に用意しています。手間をかけた加工で海産物の付加価値を高め極上の美味を全国に届けます。

住所: 目梨郡羅臼町本町361番地
TEL: 0153-87-3542, FAX: 0153-87-3543

(通話無料のフリーダイヤル: 0120-530-370)



(海鮮工房ホームページより)



＜知床開き＞

羅臼地域

《イカのふわふわカツ》

地域について

羅臼はコンブ、サケ、ホッケで有名ですが、イカの水揚げも多く、全国のいか釣り漁船が羅臼に集結して、港はとても混雑します。イカは定置網でもたくさん水揚げされ、「半袖からセーターまで」と言われるくらい長い期間水揚げされます。豊漁でイカを輸送するトラックが足りなくて、水揚げ制限をしているほどです。



レシピ紹介

《イカのふわふわカツ》

【材料】

・イカ	5杯
・絹ごし豆腐	半丁
・砂糖	大さじ1
・食パン	1枚
・片栗粉	大さじ2
・大葉	3枚
・塩	少量
・パン粉	適量
・生しょうが	適量
・小麦粉	適量

★イカごろソース★

【材料】

・イカごろ	3杯
・マヨネーズ	大さじ5
・味噌	小さじ1
・プレーンヨーグルト	大さじ1
・砂糖	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① イカは皮をむいて4等分にして、食パンは6つ切りくらいにして置き、大葉はみじん切りにしておく。
- ② フードプロセッサーにイカ・食パン・卵白・片栗粉を入れ7~8秒かける。(あまりかけすぎない方がよい)
- ③ ②をボールにあけ砂糖・大葉・塩・生しょうが汁を入れ味を調える。
- ④ ③をスチームケースに入れてレンジに5分位かけ、冷ましてから包丁で切る。
- ⑤ ④を小麦粉・卵黄を水で溶きパン粉をつけて油で揚げて出来上がり。

【作り方】

- ① イカごろと味噌を火に通す。
- ② ①が冷めたら砂糖、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせて出来上がり。



らうす「海の幸コンテスト」で優勝した料理です。イカはいつでも出に入る食材なので、是非お楽しみ下さい。



＜浜の母ちゃんのごっこ市＞

イベント・観光スポット

◆浜の母ちゃんのごっこ市

羅臼漁協女性部では「浜の母ちゃんのごっこ市」を開催しています。「羅臼の新鮮な魚介類や安心安全な手づくりお惣菜をもっと多くの人に食べてもらいたい」とお手軽な価格で提供しています。心よりお待ちしております。

お問い合わせ先

◆羅臼漁業協同組合

〒086-1893 目梨郡羅臼町船見町2-13
(TEL:0153-87-2131/FAX:0153-87-3182)

◆羅臼町水産商工観光課水産農林係

〒086-1892 北海道目梨郡羅臼町栄町100番地83
(TEL:0153-87-2128/FAX:0153-87-2916)

羅臼漁協直営店 《海鮮工房》

海鮮工房は、“獲る漁業から育てる漁業へ”を掲げる羅臼漁業協同組合が、国後島を一望する根室海峡の海沿いに建てた直営店です。水揚げされた季節の魚や、オリジナル水産加工品等の海産物を豊富に用意しています。手間をかけた加工で海産物の付加価値を高め極上の美味を全国に届けます。

住所：目梨郡羅臼町本町361番地
TEL:0153-87-3542、FAX:0153-87-3543
(通話無料のフリーダイヤル:0120-530-370)



(海鮮工房ホームページより)

ウトロ地域

《サケ飯寿司》

地域について

ウトロ地域マリンビジョンは、「丸ごと感じて！！海(う)トロの恵み」をキャッチコピーに、ウトロ地域の二大産業である漁業と観光業の多様な連携により相乗効果と、ウトロ漁港を中心とする基盤施設等を有効に活用することで、地域・社会経済の活性化を目指しています。

ウトロ地区は、知床観光の中心であり、地区には大小の温泉宿があり、知床五湖では、遊歩道が整備され世界自然遺産となった知床の自然を身近に観察できます。海の幸も観光の魅力です。



レシピ紹介

《サケ飯寿司》

【材料】

・甘汐サケ	2本(1本2.5kg)
・ご飯	1升
調味料(A)	
・酒	3合
・みりん	2号
・砂糖	450g
・酢	500ml
・こうじ	1袋弱
・塩	25g位

合わせる

【作り方】

- ① 人参・生姜は千切りにする。大根は短冊切りにする。
 - ② ご飯は炊いて、ボールにとって冷ます。冷めたら、その中に(A)を入れて、よく混ぜる。
 - ③ 甘汐サケは鱗を取り、3枚おろしにし、食べやすいサイズに切り身にする。ハラス(腹身)の部分は骨を取り、食べやすいサイズに切り身にする。
 - ④ 樽の中に、漬け物袋を引き、笹を下に敷き詰める。(毒消しと言われる)大根・人参・生姜・②で混ぜたもの(Aとする)・唐辛子・サケ切り身を並べ、手で一握りくらいの塩をサケ切り身に振る。
 - ⑤ 「野菜→(A)→サケ切り身→野菜に戻る」この順番を繰り返して、最後の段は野菜で終わるようにして、笹を上引き完成。
- ★10日間程1kgくらいの重石にし、のち30kgくらいの重石にして1ヵ月程漬け、水分を切り、食べることが出来ます。



塩加減が大事です。甘汐サケの塩加減を見て下さいね。



イベント・観光スポット

◆大漁祈願(6月)

豊漁と操業の安全を祈願して行われる大漁祈願祭に併せ、勇壮な漁船海上行進が行われます。一般の方も観覧できますので、是非おこし下さい！

◆オロンコ岩

ウトロ港近くにある、高さが60mもある巨岩です。170段あまりの急な石段を上っていくと頂上は平らで、岩礁が透けて見えるほど青く澄んだオホーツク海やウトロの町並み、知床連山などが広く見わたせます。



＜大漁祈願祭＞



＜オロンコ岩＞

お問い合わせ先

◆ウトロ漁業協同組合

〒099-4355 斜里郡斜里町ウトロ東117
(TEL:0152-24-2011/FAX:0152-24-2264)

◆斜里町産業部水産林務課水産係

〒099-4192 斜里郡斜里町本町12番地
(TEL:0152-23-3131/FAX:0152-23-4190)

漁協直販店「ごっこや」

「ごっこや」は道の駅「うとろ・シリエトク」に隣接し、漁期になるとメンメ(キチジ)やサケ、カレイなどを活〆にして販売しています。この店の特徴は、地元の漁師が手作りした商品をメインにしているところ。「幻の知床もずく」や秋サケの「知床寒風干し」、「ナマコ正油漬」など、魚のおいしさを知り尽くす漁師たちが手間隙かけて手作りした逸品が「俺が作ったからうまいぞ」と書かれたシールを貼られて並んでいるのが魅力です。

雄武地域

《かにご飯》

地域について

雄武町の春の味覚といえばやっぱり「毛がに」。毎年雄武漁協の主催で行われている恒例のお祭りですが、雄武前浜産の浜茹で毛がにやホタテなどの新鮮な海産物が食べられるとあって毎年好評を博しています。

レシピ紹介

《かにご飯》

【材料】

・お米	5合
・かにの剥き身	450g
・ゴボウ	1本
・ニンジン	1/2本
・しめじ	1株
・あげ	2枚
・サラダ油	大さじ2
・大葉	適量
※調味料(A)	
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ3
・醤油	大さじ3
・砂糖	大さじ5
・塩	大さじ1

【作り方】

- ① ゴボウはさがけにし、ニンジンはみじん切りにする。しめじはほぐしておく。あげは少し小さめに切っておく。
- ② 米は硬めに炊いておく。
- ③ 鍋に油を入れ、ゴボウ・ニンジンを炒める。
- ④ ③がしんなりしたら、しめじ、かにの剥き身、調味料(A)を入れ水気が飛ぶまで炒める。
- ⑤ 炊けたご飯に④を合わせる。
- ⑥ 大葉をみじん切りにして、ご飯の上に散らして出来上がり。



オホーツクの海明の味です！生の蟹は勿論、蟹缶でもむき身パックでも美味しく作れます。具材は冷凍ができるので、時間の無い時や急な来客にも御馳走の一品になり助かります。お握りがまた絶品です！！



＜日の出岬＞



＜オホーツクの日の出＞

イベント

◆日の出

コバルトブルーに輝くオホーツク海を背景に35キロメートルに及ぶ海岸線沿いの沢木地区にある日の出岬には、ホテル日の出岬を中心に海浜公園やキャンプ場など様々な施設があり、たくさんの人たちでにぎわいます。ここから眺める日の出は四季を通し有名で、「日の出の町」誕生の地となっています。

お問い合わせ先

◆雄武漁業協同組合

〒098-1702 紋別郡雄武町雄武983
(TEL:0158-84-2531/FAX:0158-84-2603)

◆雄武町産業振興課水産係

〒098-1792 紋別郡雄武町本町
(TEL:0158-84-2121/FAX:0158-84-2844)



＜毛がに祭り＞

雄武地域

《鮭の三平汁》

地域について

雄武漁協では、秋サケのブランド化に取り組んでいます。前浜沖の定置網漁で漁獲される秋サケのうち、特別に脂が乗った3kg以上のシロザケだけを厳選し、雄武前浜産天然銀毛鮭「雄宝(ゆうほう)」としてブランド化しています。また、顔が小さく目と鼻の間隔が狭い「メジカ(目近)」は総水揚げ量のわずか数パーセントしか揚がらない希少な秋サケで、経験豊富な漁師たちが自ら厳選した後に加工場に集められ、厳しい衛生管理のもと、雄武漁協の名が入った金色のタグと生産者名が入った赤色のタグを付けられて「雄武前浜産めじか」として出荷されています。



レシピ紹介

《鮭の三平汁》

【材料】(5人前)

- ・鮭(新巻鮭又は山漬鮭) 半身1枚
- ・大根 1/2本
- ・人参 1本
- ・ジャガイモ 5個
- ・ねぎ 1本
- ・昆布 100g
- ・水 2ℓ
- ・ほんだし 適量
- ・塩 適量

【作り方】

- ① 大根、人参はイチョウ切りにする。じゃがいもは乱切りにし、ねぎは斜め切りにする。
- ② 鮭を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、昆布を加えて火にかける。
- ④ ③が沸いたら、大根・人参・ジャガイモを入れ、柔らかくなったら鮭を入れる。
- ⑤ 鮭に火が通ったら本だし・塩で味を調え最後にねぎを加えて出来上がり。



雄武昆布(利尻昆布)の出汁と塩のみの味付けで、素材のうまみを堪能できる逸品です。
鮭は捨てる場所が無い！内臓と骨から旨味が沢山！！



イベント

◆雄武の宝うまいもんまつり(9月)

雄武町のブランド鮭「雄宝」のほか、秋に収穫できる魅力ある食材を皆さんに楽しんでいただこうと2007年から開催されているイベントです。

「雄武の食材を使って料理を作り、それを皆で食べて楽しむ」ことを主眼としており、あきあじ鍋、鮭のつかみどりなど、雄武町を「見て」、「触れて」、「味わう」を凝縮したイベントとなっております。



お問い合わせ先

◆雄武漁業協同組合

〒098-1702 紋別郡雄武町雄武983
(TEL:0158-84-2531/FAX:0158-84-2603)

◆雄武町産業振興課水産係

〒098-1792 紋別郡雄武町本町
(TEL:0158-84-2121/FAX:0158-84-2844)

雄武漁協直売店《海鮮丸》

最高級サケの一種「メジカ」や毛ガニなど、オホーツクを代表するブランド品が手に入る雄武漁協。いち早くサケ・マスの孵化事業、コンブ養殖、ホタテの稚貝放流、毛ガニなどの資源維持対策を実施し、鮮度と素材へのこだわりをもち続けながら、質の高い海産物を安定的に供給しています。

〒098-1702 北海道紋別郡雄武町690-1

TEL.0120-844-686 or 0158-84-4686

受付時間 平日 午前9:00～午後5:00(日曜はお休みさせていただきます)



