



- 幌延町
- 天塩町
- 遠別町
- 初山別村
- 羽幌町
- 苫前町
- 小平町
- 留萌市
- 増毛町

萌える海



留萌管内9市町村 初夏のさわやかイベント情報

北海道にも、短いながら夏がやってきます。海開きも間近。ここでは、海水浴場の御紹介とともに、レジャーに欠かせないものの一つ、夏ならではのスイーツをご紹介します。本誌を手に、夏を満喫しましょう！

- 【遠別町】みなくるびーち
開設期間：7/19～8/17
- 【初山別村】豊岬海水浴場
開設期間：7/15～8/20
- 【羽幌町】はぼろサンセットビーチ
開設期間：7/1～8/20
【天売島】ロンバの浜
【帆尻島】白浜海岸
- 【苫前町】とままえ夕陽ヶ丘
ホワイトビーチ
開設期間：7/1～8/20
- 【小平町】おにしかツインビーチ
開設期間：7/12～8/20
※今年からオープンビーチも楽しめます
- 【小平町】臼谷海水浴場
開設期間：7/12～8/20
- 【留萌市】ゴールデンビーチ
開設期間：7/19～8/24
- 【増毛町】暑寒海水浴場
開設期間：7/19～8/17

ビーチバレーボール大会

【ゴールデンビーチるもい】

7/6 第22回
ビーチバレー
ジャパン兼
第19回全
日本ビーチ
バレーボール
女子選手権大会北海道予選会

7/12 第20回ビーチバレー・
ジャパン・カレッジびあ
CUP 2008北海道予選会

7/13 第13回日本海CUP 争奪
ビーチバレー留萌大会

【はぼろサンセットビーチ】

7/20 羽幌サンセット王国
ビーチバレー大会

【みなくるびーち】

7/21 みなくるびーちオープン
協賛ビーチバレーボール
大会

地平線倶楽部

北海道天塩郡
幌延町浜里
TEL:01632-5
-2001

ソフトクリームも
人柄も味わい深い

今年で10周年の「地平線倶楽部」。「すっぴんのおばちゃん」が接客する、気さくな食堂。行者大蒜うどん480円、タコカレー600円などリーズナブル。ソフトクリームは200円で量が多いと人気。9月末まで。

道の駅「ほっと♡はぼろ」

サンセットプラザ
はぼろ内
住所等下記参照

おしゅれ

口に含むとバラの香りが広がる「薔薇アイス」は350円。本州のツアー客を中心に人気。バラ園にバラの咲き誇る真夏に特に売れ行きが伸びるとか。利尻・礼文島から直送の、利尻昆布やふのりなど海藻類も購入できる。

林屋冷菓店

北海道増毛町
稲葉町2丁目

こだわりの
冷菓を
お楽しみ

町民が子供の頃から通っている馴染みの店「林屋冷菓店」。46年間、変わらぬ味のソフトクリーム(250円)は、コーンの中までクリームがたっぷり。かき氷(250円)は、7月中旬から9月中旬までの期間限定販売。

留萌管内温泉紹介

サンセットプラザはぼろ

<http://sunset-plaza.com/>

日本庭園風の造りに、七色の照明。ロマンティックな温泉、「はぼろ温泉サンセットプラザ」。大浴場、大浴槽は広い造りでゆったり。泉質はナトリウム塩化物強塩泉。鉄分も含まれ、身体に良くて温まる。

北海道苫前郡羽幌町北3条1丁目29番地
TEL01646-2-4455
アクセス：国道232号を北上、
羽幌橋を渡って右折右側

レストラン「二島物語」では、えびタコ餃子を使った料理が980円。宿泊特別プランは、展望ラウンジでの食事付で一泊二食一人13,000円。観光地からも近く、羽幌を満喫できる。

日帰り入浴 大人550円
小人280円
一泊素泊 6000円より



サクランボ(増毛町)・・・P3



工藤さん【旬の人】(苫前町)・・・P2



礼受牧場畜産館トリム・・・P2



ヒラメ(遠別町)・・・P3

編集後記

るもいfan通信も第3号の発行となった。作業にも慣れてきた。ひとえにご協力くださる方々のおかげだと感じる。各市町村情報員の方々はもちろん、取材に応じてくださる方、写真の提供者、アドバイスをくださる方…。日頃の協力に感謝申し上げ、より良い紙面を目指していきたい。あなたの夏をさらに楽しくするために、この紙面が役立っていたら大変嬉しく思う。(佐藤 泉)

留萌地域情報サイト **るもいfan** <http://rumoi-fan.net>
 「るもいfan.net」は毎日情報更新中！

あなたの 人・食・地域の情報おまちしております！
 発行・編集 / 地域情報受発信システム実行委員会

◎編集局住所：留萌市船場町2丁目 JR留萌駅2F エフエムもえる内
 電話0164-42-3871 FAX0164-42-2200
 E-mail: info@rumoi-fan.net

工藤

KUDO Hiromi

宏美さん

「この波に乗る」と決めるのは自分自身



くどう ひろみ
工藤 宏美さん
昭和55年 苫前町生まれ
苫前町商工会 勤務
プロフィール

ボードに立てるまでに半年、今、楽しめる自分がここにいます

北海道に短い夏がやってきた。マリンスポーツの季節だ。サーファーに会いたくなり、苫前町ホワイトビーチに女性サーファーをたずねた。工藤宏美さん、28歳。苫前町興津(おこし)をサーフスポットとするサーファーだ。彼女がサーフィンを始めたのは、21歳のとき。知人に誘われ訪れたサーフショップで真っ赤なロングボードと出会った。それが彼女のストーリーの始まりだ。

「一目見て、気に入ってしまいました。衝動買いしました。買ったサーフボードは、やらなくちゃいけない。動機は不純です。最初は全然立てず悔しくて、サーフィンが好きと言えるまでに1年かかりました。」

サーフボードの長さはロング、ファン、ショートの3種類。工藤さんが愛用しているのは、9・2フィート(およそ2・95m)のロングボード。初心者には比較的扱いやすい。



波と一つになる工藤さんのライディング

空と海、ひとりじめ

サーフィンの魅力を感じて、「自然が相手の世界。今この瞬間押し寄せる波はもう二度とやってこないから、この波に乗ると決めるのは自分だけ。波に身体を押し寄せたら、腕に力を込めて両膝を身体に引きつけます。ボードに立つと波と自分がひとつになれる。空と海をひとりじめできる瞬間が好きです。」

サーフィンの技のひとつにノーズライドがある。工藤さんが目標としているテクニクだ。

「ノーズライドは、ニュートラルのポジションからボードの先端へ向かって、波に乗りながら移動する技です。実際には数歩前進するだけです。難しく、いつか必ずできるようになります。」

「サーフィンの魅力を感じる工藤さんの目の輝きが一段と増す。」

郷土への愛情が環境への関心に通じるのだろうか。サーファーは環境保護にも敏感だ。工藤さんも砂浜に漂着したり置き去りにされたゴミを、持ち帰ることがあるという。

「自然に還らないゴミは絶対に浜に残さないでほしい。」と願う。

「生まれ育った苫前町が好き。興津の海も大好きです。自然に恵まれたこのマチで結婚をしようとサーフィンを続けていきたい。子供が出来たら子供と孫ができたらみんなで！」

彼女の未来図には、波に乗る彼女自身の姿がしっかりとデザインされている。

最北の果樹園 増毛町暑寒沢地区



サクランボの花 みつばちの箱

暑寒別岳の裾野には約120haの果樹園が広がっている。果樹地帯は扇状地であり、水はけの良さや寒暖の差により甘くてみずみずしい果物ができる。5月には果樹の花が一面に咲き始め、あたり一面、白や薄桃色の花で埋め尽くされる。さながら花の大宴会のようだ。例年春を運んでくるみつばち達も大忙しの時期が過ぎると6月はイチゴ、7月はサクランボ、8月は桃

アップルロードのサクランボ

増毛町は日本のサクランボ産地の北限にあたる。留萌市とは16キロほどしか離れていないこの地域は留萌より気温が2〜3度高い、比較的温暖な気候に恵まれている。

暑寒別岳の裾野には約120haの果樹園が広がっている。果樹地帯は扇状地であり、水はけの良さや寒暖の差により甘くてみずみずしい果物ができる。5月には果樹の花が一面に咲き始め、あたり一面、白や薄桃色の花で埋め尽くされる。さながら花の大宴会のようだ。例年春を運んでくるみつばち達も大忙しの時期が過ぎると6月はイチゴ、7月はサクランボ、8月は桃

国道231号と暑寒沢地区の分岐点にある大きなリンゴの看板が目印です。

セブイレブン 増毛市街 至留萌市

至浜益村 231 至留萌市 231

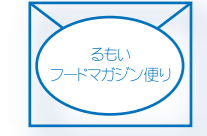
サクランボ 果樹園地帯 至暑寒別岳

増毛町果樹協会
JA 南るもい増毛支所内
〒077-0201
北海道増毛町永寿町3丁目
TEL 0164-53-2027

北海道果樹協会 <http://www.hokkaido-kajyunei/>

るもいフードマガジンの食事も農業体験では「どうして地元産の物を食べるのが大切なのか」がよく話題になります。それは、安全・安心であること、目で確かめた食材で食事を作ること、満足という理由からです。しかしもう一つ、社会にもっと大きく影響しているものがあります。

もうひとつの理由



が、実は季節にあっている、地元産の物を中心にした食生活も、地球環境に大きな影響をもっていることに気が付きました。

去年の冬に、いつも食べている小平のカボチャが無くなってしまったので、お店に行くと、そのときは輸入ものしかありませんでした。ふと「この一個をここまで運ぶのにどのくらいCO2を排出するのだったか」と

と、計算してみました。例えば、1kgのカボチャを一個、ニュージーランドから輸入すると、その移動距離は10,000kmを超えて、約4,000gのCO2を発生させると言われています。一方、小平や留萌の約10kmをトラックで運ぶと発生量は約1gです。

留萌は大量生産・大量消費ではなく持続可能な食糧が作られている、世界的にも貴重な地域です。自然と地球環境に優しい生活ができる地域だと改めて感じました。

地球に優しい食生活に付いて www.foodmileage.com を見て下さい。

「るもいフードマガジン」は食についての情報交換の場です。どなたでもご参加できます。留萌管内ならではの地産地消に関する、お問い合わせは、「るもいフードマガジン」へ。

るもいフードマガジン主宰 佐藤アレーナさん
るもいフードマガジン
〒077-0046 北海道留萌市港町3丁目13番地
TEL/FAX 0164-42-9757 E-mail alainasato@hotmail.com

るもいフードマガジンブログ <http://rfm.blog51.fc2.com>



留萌管内産ヒラメの昆布炙

ヒラメの昆布炙 (4人分)	
【作り方】	【材料】
1. 昆布はぬれ布巾でサッと拭く。	ヒラメ 200g (小ぶりのヒラメからでも取れます。)
2. 昆布をひるげ、ヒラメの身をはさみこんでラップに包み、冷蔵庫で一晩寝かせ、身をしめる。	昆布 2枚
3. ヒラメを一口大の薄切りにして完成。	

季節の食材 NO.3 ヒラメ

留萌管内の初夏を代表する旬魚といえば、ヒラメ。全道一の漁獲高を誇る管内のヒラメ漁は今が最盛期。

「この底建網オナーン遠別」で有名になった留萌管内産高級魚のヒラメは、刺身や寿司ネタとして調理されますが、和洋中を問わずメニューも幅広い。皮や骨、ひれまであまることがなく食べるのができます。

新鮮なヒラメが手に入ったら、まずは刺身。そして昆布炙といきたいものです。

礼受牧場畜産館 「トリム」

住所：北海道留萌市礼受町
アクセス：留萌市街よりR231を車で5分。風車群が目印。
電話：(0164) 43-5999
営業時間：6月20日～8月20日 10:00～20:00 (無休)
8月20日～10月13日 10:00～18:00 (定休日：月曜)

① ポリウム満点「サーフアール」

② カップルでどうぞ。「ジャンボチョコパフェ」800円

サーファー御用達！ ポリウム満点サーフアール

北海道内でも有数のサーフスポット留萌。

サーファーが集まる浜中海浜公園を見渡せる丘にある礼受牧場畜産館「トリム」。礼受漁港から黄金岬までの海岸線を一望できるレストランハウスだ。

地元サーファーの人気メニューが、「サーフアール」(800円)。スタッフの賄い料理を、お腹を空かせたサーファーが注文したことから、メニューに加えた。

厚切りの牛肉と地元でとれた新鮮な野菜が食欲を誘う。オリジナルの丼は、じっくり仕込んだ万能たれで、どんな丼ものにも不思議とマッチする。