



旬! 夏野菜。



真夏のイベント情報&おすすめ野菜の加工品

子どもたちは待ちに待った夏休み。そして、花火大会の季節が到来。今回は真夏のイベント情報と共に管内の花火大会もご紹介。イベントを満喫した後は、食卓のお伴に買って帰りたい、野菜の加工品情報も紹介いたします。

● は、花火大会です。

- 【幌延町】ほろのべ名林公園まつり (山村広場他) 8月9日(土)~10日(日)
- 【天塩町】てしお川港まつり (天塩川河川公園) 8月15日(金) ※花火大会は午後8時から
- 【遠別町】商工夏まつり2008 (遠別町役場前広場他) 8月2日(土)
- 【羽幌町】日本一の味覚! 天売ウニ祭り (天売島) 8月2日(土)~8月3日(日)
- 【初山別村】しよさんべつ岬まつり・星まつり (みさぎ台公園観光広場) 8月2日(土)~8月3日(日) ※花火大会は2日午後8時30分から
- 【羽幌町】サンセット王国大花火大会 (羽幌港) 7月26日(土) 午後8時から
- 【苫前町】北海道風車まつり (とままえ夕日ヶ丘未来港公園) 7月26日(土)~27日(日)
- 【小平町】小平産業祭り (ゆったりかん多目的広場) 8月31日(日)
- 【留萌市】るもい呑湯まつり (留萌市街地など) 7月26日(土)~27日(日) ※花火大会(留萌港)は27日午後8時から
- 【増毛町】増毛町観光港まつり (増毛港など) 7月26日(土)~27日(日) ※花火大会(増毛港)は26日午後7時45分から

「てしおキムチ工房」のキムチ

住 所: 北海道天塩郡天塩町字サラキシ 4453-25 (天塩温泉夕映近く)
TEL&FAX: 01632-2-3377
HPアドレス: <http://www.oisimono.com/>
購入場所: 住所と同じ、またはHPより購入可

おいしいキムチの数々

薬味を納得のいくまで調合し、完成させた「手塩にかけた天塩町名産キムチ」。辛さの中にも甘さが残るのは、りんごとはちみつを調合しているから。人気は白菜キムチ、たこキムチ、長いもキムチ。営業は毎週水曜日から土曜日の午前10時から午後5時まで(冬期間は午後4時まで)。

「さわやか市場」の漬物

住 所: 北海道苫前郡羽幌町字朝日1812
購入場所: 住所と同じ (10月末までの毎週土曜日 朝8時から販売)

さわやかなサワー大根

「さわやか市場」のみで手に入ると言っても過言ではない、「漬けたっしょ」の漬物。サラダ感覚で食べられるのが特徴の漬物は、100円とお得。大根、きゅうり、きゃべつ、白菜といった野菜を、キムチ漬け、からし漬け、焼酎漬け、味噌漬けなどにしている。「さわやか市場」は、10月末までの毎週土曜日の朝に開設している。

「さとやの会」のかあちゃん漬け

住 所: 北海道増毛郡増毛町暑寒沢
TEL: 0164-53-2484 (富野果樹園)
購入場所: 阪口果樹園・富野果樹園・山口果樹園・お勝手屋「萌」など

ごはんのお伴にどうぞ

増毛町のお母さん3人が自分たちで作った大根やきゅうり、なすなどの野菜を福神漬にした「かあちゃん漬け」。カレーやチャーハン、忙しい時には朝ごはんのお供にぴったり。阪口さん・富野さん・山口さんの頭文字を取った「さとやの会」の「かあちゃん漬け」は、果樹園の直売所で購入が可能。

留萌管内温泉紹介

オーベルジュ増毛

<http://www.auberge-mashike.jp/>

北海道増毛郡増毛町別荘
TEL0164-53-2222
アクセス: 増毛市街から国道231号を南下、暑寒別橋を越え上り坂を左折

オーベルジュ増毛の温泉は、ドイツのパーデン・パーデンに存在するトロン鉱石を使用したトロン温泉が有名。ドイツでは傷を癒すとされており、腰痛・神経痛・肩こりなど、10の効能が認められている。

また、ブラックシリカ温浴はブラックシリカを湯船のタイルに敷き詰めているので、マイナスイオンなどの波動で血行が良くなる。

日帰り入浴	大人500円
	小人・70歳以上300円
一泊	6000円より(朝食付き)



ラ・フラスカ(羽幌)・・・P2



福田さん【旬の人】・・・P2



遠別農業高等学校・・・P3



るもいフードマガジン・・・P3

編集後記

留萌管内では海水浴場がオープンし、夏本番を迎えています。今回の「るもいfan通信」は特別付録として、管内で収穫された野菜を購入できる直売所情報を折り込みました。いつもよりちょっとお得な「るもいfan通信」。今夏の思い出に、家族で、カップルで、もちろんおひとりでも、留萌管内の美味しい野菜の数々を再発見しに出かけてみてはいかがでしょうか。(高橋 信夫)

留萌地域情報サイト
るもいfan
<http://rumoifan.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@rumoifan.net



福田

FUKUDA Kunihiro

邦宏さん

安心して食べられる 野菜を届けたい

のどかな田園風景が広がる小平町内。この地に「オーディナリー・ファーム」はある。オーナーは福田邦宏さん、ふさ子さん夫妻。トマト・きゅうり・ハーブなど30種類以上の野菜が、夏の日差しをいっぱい浴び収穫のときを待っている。

夢の種

人には幾度かの転機が訪れる。福田さん夫妻の転機は自然な形で、一粒の種が運んできた。



ふくだ くにはろ
福田 邦宏さん、ふさ子さん夫妻
昭和47年 留萌市生まれ

野菜直売農場
オーディナリー・ファーム
〒078-3309
北海道留萌郡小平町字沖内876番地
TEL/FAX 0164-56-2152

当時、邦宏さんは国家公務員で農業とは無縁の生活を送っていた。新婚旅行で訪れたイタリアで食べたハーブ料理が印象深く、ハーブのプランター栽培を始めた。小さなきょうかけが二人にとって、夢の種となった。野菜作りの楽しみを知った邦宏さんは、農業の基礎を学ぶため仕事の合間を縫って「就農準備校」に通った。そして、農業を一生の仕事と決めた。1年後、職を辞して農業研修生となり小平町へ移住。そして、2年後の平成16年、福田さん夫妻は広さ1万平米の農園を

開設した。邦宏さんには野菜作りで大切に思っていることがある。「野菜作りは土を作ること。良質の土を維持することが農業だと思えます。僕らの農園では特別な農法はしていません。極力、農業を使わずに工夫を重ねてやっていきたいですね。」

大地に根を張る

家庭を築いてからの転職・移住には、大きな決断を伴う。邦宏さんが自分たちの進む道に迷わなかったのは、妻のふさ子さんに支えは納得がいく。

「安まらぬ心もさびしい気持ちは、結婚当初から共通の想いでした。大変なこともありますが、楽しい生活です。」と、ふさ子さんは穏やかに微笑む。

現在、「オーディナリー・ファーム」は2万平米に広がり、少量多品種の野菜作りを続けている。宅配や移動販売で直接消費者と接する販路もでき、今年の夏は留萌市内に直売所を開く。留萌・増毛・札幌のレストランとの契約



栽培もしている。健康な土が育む安全でおいしい野菜は「かりと根付いていよう。」

「がんばりすぎない、気張らない、あたり前のことを自然にやっけていきたいね。」目と目で互いに確かめながら言葉を紡いでいく二人の傍らには、就農の年に生まれた健晟(けんせい)くんが元氣な笑顔がある。

記念日は ラ・フラスカで幸せの味

高野さん夫妻が営むラ・フラスカは知る人ぞ知る、隠れたイタリアンレストラン。肉以外の食材はほとんどが、羽幌町のもの。地元羽幌町の食材にこだわって、本格イタリアン料理を提供してくれる店内は、ランチの時間もディナーの時間も賑わっている。

「来てくれているお客さんの迷惑になつては困るので、普段は、取材を受けていないんですよ。」という高野さん。当紙面でも知ったという方は、一度その味をお試しあれ。



ラ・フラスカ
住所：北海道苫前郡羽幌町南6条4丁目
電話：0164-62-5078
営業時間：11:30～14:00
18:00～21:00
(定休日：日曜日)

季節限定メニュー
トリッパのトマト煮込み…¥680
夏野菜のマルゲリータ…¥900
羽幌産白身魚の一尾まるごと
アクアパッツァ…¥1200

北海道遠別農業高等学校 ～地元食材を使ったレトルトカレー～



ホタテ稚貝のレトルトカレー

学校紹介
北海道遠別農業高等学校は昭和53年、北海道遠別高等学校から北海道遠別農業高等学校となりました。

学科は生産科学科でコースは2つあります。畑作や園芸、機械などを

学ぶ生産科学コースと、食品製造や微生物などを学ぶ、食品科学コースです。どちらも第一産業が主体の地元遠別町を活性化させるために特産品を開発したり、「地産地消」をキーワードに地域団体との連携を深めています。

これまでの取り組み
これまでサフォーク(羊)のシチューやホタテの貝殻を使用した研磨剤、ミニトマトジュースなどがあります。現在地元の食材を使用したレトルトカレーの研究・開発に力を注いでいます。今回のレトルトカレーは、生産科学コースの生徒が手塩にかけて育てた野

菜を使い、遠別漁業協同組合からホタテの稚貝を提供してもらった。地域の方々の協力の下、工夫をこらして作られています。秋にはレトルト殺菌機を導入することが決まり、具材が全て遠別ブランドのレトルトカレーの完成が間近です。

今後の展望
今後は遠別の特産品のひとつである「はくちょうもち」を使用した商品開発に挑戦する予定です。これからも地元の活性化を目指し、特産品を生み出していきたいと学校、地域が一丸となって取り組む姿から目が離せません。

日本最北に位置する農業高校。海外研修も充実しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

北海道遠別農業高等学校
〒098-3541
北海道天塩郡遠別町字北浜74番地
TEL 01632-7-2551
FAX 01632-7-2376
E-mail enbetsunougyou-z0@hokkaido-c.ed.jp

北海道遠別農業高等学校
HP <http://www.enbetsunougyou.hokkaido-c.ed.jp/>

るもいフードマガジンは、地元の食材を中心とした食生活をすることを目標に活動しています。去年から始めた活動のひとつに小平町近江さんの有機田んぼでのお米作りがあります。今年も田んぼに加え「るもい」のじゃがいも、かぼちゃ、大豆などの野菜づくりに体験してもらっています。

農作業の体験という種まきに参加し収穫の時期に刈り入れをするだけの作業かと思いがちですが成育過程の中に「るもい」ならではの体験ができることがわかります。近江さんと連絡を取りながら必要に応じて草取りや水やりなどを行います。



野菜作りで学んだこと

先日4組の親子が10m×50mのジャガイモ畑の手入れに行きました。除草剤なしで野菜を作る大変さも体験しています。

参加している方々は野菜作りに新たな深い関心を持つようになりました。



たねいもを蒔く子どもたち

一人のお母さんは「農作業の体験は大人も子供もささげですね。生産者の努力や苦労、食物づくしの過程をより理解していれば買い過ぎをせず、食べ物を粗末にしないようになりますね。」と話されていました。

かつおすね、世界中でいろんな資源が足りなくなっているというニュースを聞くにつけ自分の地域で作れる物や取れる物を大事に使わなければならない時代がもう来ていると感じます。そのためにも留萌の豊富な産物は留萌で消費する回路を今作らなければと行動していきます。

「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>

季節の食材 NO.4 夏野菜の香の物

留萌管内中部に位置する、初山別村。ここで、地元食材を使用していろいろな特産品を作っている大西黎子(れいこ)さん。

この時期に穫れる初山別村の特産品「ハスカップ」を使用して丁寧に漬けた大根は暑い夏でもさっぱりして食が進む。

簡単にできる「きゅうりのカラシ漬け」もご紹介。

きゅうりのカラシ漬け	大根のハスカップ漬け
【材料】 きゅうり…2キロ 焼酎…1合 塩…100グラム キザラ…300グラム 洋からし…1本 (お好みで量調節)	【材料】 ・大根…700グラム ・酢…約30cc ・砂糖…大さじ3 ・塩…小さじ2/3 ・醤油…小さじ2/3 ・かつおだし…小さじ1 ・ハスカップ甘煮…100グラム(生でも可。)
【作り方】 漬け物用袋に材料を全部入れて、よく混ぜ、1日冷蔵庫に入れておけばできあがり。	【作り方】 大根の皮を剥いて、スライスし、塩もみする。 ハスカップ甘煮の中に塩もみした大根を入れ、残りの材料を入れて味を整えればできあがり。