



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

芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋

秋まっさかりの北海道では、芸術・スポーツのイベントが目白押し。右側では管内のスポーツ・芸術イベントを紹介。左側では食欲の秋にちなんで管内道の駅から地元食材を使用したオススメメニューを紹介しします。



遠別町道の駅「富士見」

住所：遠別町字富士見46番地1
 開館時間：9:00~17:00 (直売所)
 11:00~19:00 (レストラン)
 定休日：火曜日 (レストラン)、水曜日 (直売所)

遠別町の道の駅「富士見」にあるレストラン「とんがりかん」。オススメのメニューである「タコおこわ」は、地元遠別で獲れたミズダコと、地元の遠別農業高校の生徒が栽培したもち米を使用した一品。お持ち帰り用は「道の駅弁」にも認定されている。

レストラン「とんがりかん」

営業時間：11:00~19:00 (4月~12月)
 電話番号：01632-7-3939
 メニュー：蛸のシューマイ (750円)
 帆立とトマトのサラダ (680円)
 蛸のやわらか煮 (650円) など



タコおこわセット【800円】
お持ち帰り (弁当) は600円



初山別村道の駅「☆ロマン街道しよさんべつ」

住所：初山別村字豊岬153番地1
 開館時間：10:00~21:00 (4月~10月)
 10:00~20:00 (11月~3月)
 定休日：火曜日

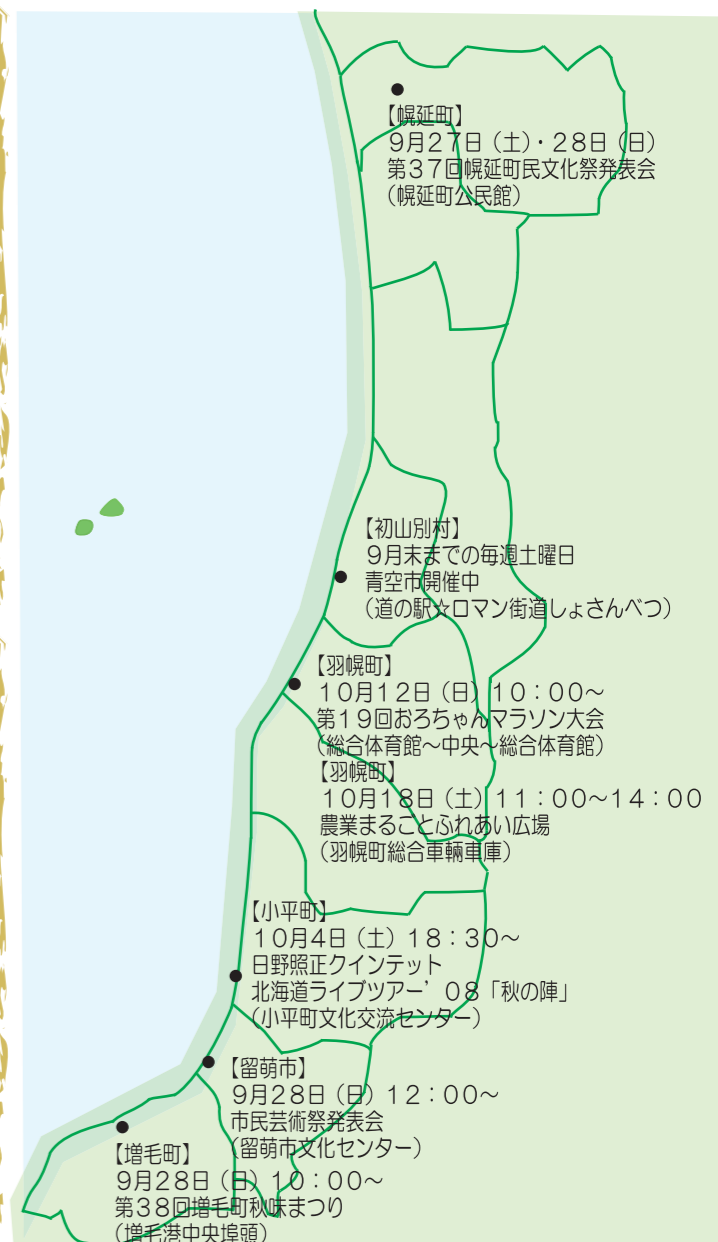
初山別村の道の駅「☆ロマン街道しよさんべつ」。道の駅内にあるレストハウス「ともしび」では、地元で獲れたフグとタコを使用した「福多幸弁当」が、「道の駅弁」に認定されている。オススメはバーベキューコーナー。地元のタコ・フグ・ホタテなどの海産物を自ら網の上で焼いて食べることができる。

レストハウス「ともしび」

電話番号：0164-67-2525
 メニュー：福多幸弁当 (650円)
 バーベキューセット (500円)
 ふぐだしラーメン (750円) など



福多幸弁当 (650円)
9月までの数量限定販売



豊

穰

留萌管内温泉紹介



「旭の湯」と「富士見の湯」

旭温泉

住所：遠別町字旭294番地の2
 電話番号：01632-7-3927

アクセス：国道232号線を羽幌町より北上。
 旭温泉の看板を右折し、約6km進む
 アドレス：<http://business4.plala.or.jp/asahions/>

日帰り入浴 大人：500円
 小人：200円
 入浴時間 8:00~22:00

2つの薬湯が楽しめる、遠別町の旭温泉。「旭の湯」はナトリウムの塩化物物質により赤茶色の湯が特徴。「富士見の湯」はナトリウムの炭酸水素塩・塩化物物質により黒い色の湯となってい

る。共に神経痛、筋肉痛、五十肩などに効能がある。宿泊は1泊2食でも、800円となっており、地元の食材をふんだんに使用した食事を堪能することができる。

編集後記

田園風景は身近にあるにもかかわらず、車窓から眺めるだけの生活でした。るもいfan通信の取材で初めて田んぼの中に入り、稲穂に触れ、稲穂の一粒一粒を包むように柔らかな毛があることを知りました。新米をいただくとき、今年見た美しい田んぼや稲穂を思い出す私です。次号の特集は、新米のお供に欠かせない「漬物」です。どんな内容になるのか、お楽しみに。(米倉 礼子)



南るもいのお米...P 3



金田さん【旬の人】...P 2



るもいフードマガジン...P 3



秋のキノコ...P 2, 3

留萌地域情報サイト **るもいfan** あなたの 人・食・地域の情報おまちしております!
 発行・編集/地域情報発信システム実行委員会

北海道留萌市船場町
 2丁目 JR留萌駅2階
 tel. 0164-42-3871
 fax. 0164-42-2200

FM もえる 76.9MHz
 「わがマチ元気発信」
 平日 8:25/12:25/18:25~

http://rumoifan.net
 毎日情報更新中!

ポッドキャスト配信
 るもいfan.net トップページ
 「食の交流放送」からアクセス



金田

KANEDA Aiko

愛子さん

美しいお米が みたくらいから

「農家で生まれ育って、嫁ぎ先も農家。息子も農家を継いでくれました。」笑顔から紡がれる言葉に、農業とともに生きていた誇らしさがにじむ。

育む喜び

春。田植え前の苗の世話。御主人の進さんから愛子さんに託されている。ハウスの温度管理、苗の健康管理に気が抜けない日々が続く。夏。稲にとって一番大切な水の管理。夫婦二人三脚で稲の成長を見守る。

秋。黄金色の稲穂は、静かに穂をもたげ風にそよぐ。そして収穫。収穫した米を掌にのせる。今年の米はきれいだろうか。色は。粒は。粉すりをしながら、育てた米をじっくりと吟味する。

金田さんは、農作業に励む父母の背中を見て育った。忙しい母に代わり、自然と家事の切り盛りは愛子さんの役割



金田 愛子 さん
昭和 29 年 苫前町生まれ
初山別在住
もち米生産農家

となり、幼い頃から料理が得意となった。今では、自分の畑で収穫する野菜やもち米を使って様々な料理を作り楽しんでる。自家製の麴で漬ける「三五八漬け（さごはちづけ）」や「山菜おこわ」は主婦仲間にも評判だ。

初山別村明里地区の農家の主婦7人で始めた「ひまわりの会」。メンバーでもある金田さんは、冬、農閑期の間も仲間と豆腐や味噌、山菜おこわの素など、保存食作り忙しい。販売が目的ではなく、家族と味わうためだ。都会に

住む娘の奈緒美さんへ送るのを楽しみに毎年作り続けている。

伝える喜び

村にはもち米を利用した特産品がある。もち米から作った『のんでみりん』だ。もち米生産農家7人で会社（合同会社）しよさんべつ美麴屋を立ち上げ、販売している。金田さんの御主人も名を連ねている。本みりんはみりんという名の酒だ。もち米とアルコールのみで発酵させた混ぜ

りつけなしの本物だ。頑張っている御主人を手伝いたいという新しい飲み方を夫婦で考えた夜もあった。村特産品のハスカップジュースで割って飲むレシピが生まれた。

金田さんにとって、今一番の楽しみは後継者である息子達さんの成長だ。自分自身の体験を伝える喜び。金田さんが父母から受け継いだように、次の世代へ引き継ぐ。

初山別村は、実りの季節。金田さんの笑顔がさらに輝く季節。



北海道一の高品質米 南るもい産のお米

留萌市、小平町、増毛町には二百数十軒の水稲（すいとん）農家があります。その農家を支え、協力しているのが、南るもい農業協同組合です。今回は小平支所の農業振興部、吉田文彦さんにお話を伺いました。

米は低蛋白の方が食味が増します。食味と米の粘り、窒素肥料、水分、脂肪酸化度など様々な数値を理学的に分析したものです。米の美味しさを審査する「全国米・食味分析鑑定コンクール」があります。留萌市、小平町、増毛町の生産者や関係機関の努力で、「ななつほし」といった低蛋白米の出荷量が増えてきた3年前、コンクールに出品しました。初出品した時は、あと一歩で金賞というところまで健闘しました。その後、2年連続で金賞を受賞するという快挙を成し遂げました。

私たちが消費者には食品を選ぶ権利があります。留萌管内では安心・安全でおいしい米が買えます。それは恵まれた環境です。手塩にかけて育てられた、南るもい産の米をぜひ一度ご賞味下さい。

平成17年 第7回「全国米・食味分析鑑定コンクール」 品種部門 **特別優秀賞** 受賞
平成18年 第8回「全国米・食味分析鑑定コンクール」 品種部門 **金賞** 受賞

南るもい農業協同組合
小平支所 〒078-3168
北海道留萌郡小平町字小平町255
電話番号：0164-56-2211

南るもい産米に関するお問い合わせは小平支所営農部門へ

日本で生活するようになってからお米が主食になりました。マラソンの好きな私には腹持ちが良く、食べたらすぐにエネルギー（グリコーゲン）になるお米が合っています。元氣な幼稚園児二人との生活のなかでお米は欠かせないものとなっています。しかしパンが嫌いというわけではありません。パンを焼くことも食べることも大好きですが日常的に必要なパワーになるのがやはりお米だと感じています。

ごはんが一番



機米農家さんを紹介してくれました。玄米を買いに行く時沢山の種類の野菜や果物も手に入れることもできます。小平町沖内より奥に行く共働学舎の卵や豚の製品も買えます。北に向かう海沿いの町には新鮮な魚介類、内陸は酪農地帯。留萌管内産だけでとても豊かな食生活を指せます。

今私の家にある食材のほとんどは留萌管内産か道内産のもので。むしろには4種類のお米もあります。それは小平産の「ななつほし」と「おぼろづき」の玄米と黒米そして初山別産のもち米です。色んな割合で混ぜて食べています。毎日管内のさまざまな果実、野菜、穀物、タンパク質類を自分の大好きなエネルギー源、お米と一緒に美味しく楽しんでいます。生産者の顔も知ることができます。これは留萌ならではの食生活です。

「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
電話番号 / ファクシミリ 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.6

食欲の秋。楽しみのひとつはキノコ。今回は留萌地域で穫れるキノコをご紹介します。

食用キノコ



シイタケ

北海道俗称：ポリポリ味噌汁や鍋、南蛮漬けなどで食す。



マイタケ

ナラの葉が落ちた頃にたくさん現れる。味噌汁や鍋、すき焼き、卵じなどで食す。



シイタケ

クヌギやシイ、ナラ、クリなどの広葉樹の枯れ木に生える。茶碗蒸し、うどん、天ぷらなどで食す。



タモギタケ

ニレの倒木に生える。エリンギと同属。鍋や味噌汁で食す。



ナメコ

ブナやナラなどの枯れ木や切り株などに群生する。味噌汁、そば、大きいものは直火焼きで。



ハタケシメジ

林道脇や道端、民家の庭先などでも発生する。どんな料理にもあう。



ハナイグチ

北海道俗称：落葉味噌汁や大根おろしあえなどで食す。



マイタケ

ナラ、カシ、シイといったブナ科樹木で生える。炒め物、鍋、天ぷらなどで食す。

※これらのキノコによく似た毒キノコもありますので、わからないときは絶対に食べないで下さい。