



# 味

で伝える

# 冬支度



## 留萌管内の歴史再発見！！

裏面では新企画「留萌管内歴史探訪」がスタート。毎回、管内に点在する歴史ある建物を紹介いたします。温泉紹介では、管内最南端の温泉である「岩尾温泉 あったま〜る」を紹介いたします。

### 留萌管内歴史探訪



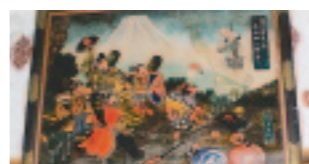
**増毛郡総鎮守 巖島神社** 御祭神：市杵島姫命（いちきしまひめのみこと）  
 保食神（うけもちのかみ）  
 神龍宇賀之靈神（しんりゅうがのみたまのかみ）  
 大己貴神（おおなむちのかみ）  
 少彦名神（すくなひこのかみ）  
 住所：増毛町稲葉町3丁目38番地  
 電話番号：0164-53-2306  
 拝観料：300円

増毛町にある巖島神社。その歴史は古く、江戸時代中期に渡島国松前の商人、村山伝兵衛の運上屋の氏神「弁天社」として創建したのが始まりと伝えられている。巖島神社が現在の名称となったのは、江戸時代後期に安芸国（現在の広島県）にある巖島神社より分霊をいただいた。その後、「弁天社」から「巖島神社」と称した。創建当初は海岸近くにあった巖島神社だが、明治14年に現在の増毛町役場の裏側に移転した

のち、さらに明治26年に現在の場所に移転する。巖島神社は昭和42年には開道百年の記念遺跡として北海道知事より指定を受けている他、平成2年には、本殿が増毛町有形文化財第1号に指定されている。例大祭は7月13日に行われるほか、歳旦祭、祈念祭、新穀感謝祭、除夜祭なども行われており、毎年地元増毛町民をはじめ、数多くの参拝客でにぎわっている。



総檜造りの本殿は新潟県柏崎の宮大工、4代目篠田宗吉が完成させた道内随一の彫刻建築で、唐二十四孝より題材をとった仔細な彫刻が細工されている。

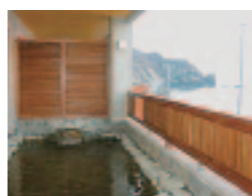


巖島神社には、江戸時代末期から明治初年に奉納された絵馬額7点がある。左図は、明治初年頃の増毛前浜の様子が描かれている「増毛秋味大漁の図」。右図は、江戸時代末期から明治初期にかけて一時期流行したガラス絵の「源頼光之図」。

### 11月下旬～12月の管内イベント情報

- 【幌延町】 トナカイホワイトフェスタ  
12月14日(日)  
11:00～16:00  
(幌延町トナカイ観光牧場)
- 【留萌市】 ブックマーケット[古本市]  
11月23日(日)  
26日(水)～30日(日)  
※いずれも13:00～16:00  
(市立留萌図書館)
- 【留萌市】 うまいよ！るもい市  
12月7日(日)  
10:00～14:00  
(留萌市地方卸売市場)

### 留萌管内温泉紹介



日本海の景色が楽しめます

### 岩尾温泉 あったま〜る

住所：増毛町岩尾109番地1  
 電話番号：0164-55-2024  
 アクセス：増毛市街方面から国道231号線を南下。「岩尾温泉」の看板を目印に左折。

入浴料金 大人：500円  
 小人：250円(4歳～12歳)  
 入浴時間 11:00～21:00(平日)  
 10:00～21:00(土・日・祝日)  
 定休日 毎月第3木曜日  
 (第3木曜日が祝日の場合はその前日)

留萌管内の最南端にある増毛町の温泉「岩尾温泉あったま〜る」。泉質は冷鉱泉（弱酸性低張性冷鉱泉）の温泉。露天風呂からは日本海の

絶景を見ることが出来る。ただし露天風呂は12月から冬期間の営業になるため、入浴することができないので注意。

### 編集後記

先日、初雪が観測されました。北海道の寒い冬が間近にひかえているということもあり、今回は冬支度がテーマです。半分凍(しば)れている漬け物の味は、「地元の味」だと思わせてくれます。皆さんもどうぞ風邪など引かないよう思う存分、冬を楽しんでください。次号の「るもい fan 通信」は留萌地方のお正月風景です。皆さんはお正月をどのように過ごされますか。(廣島 昌美)

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 / 地域情報受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中  
 るもい fan.net トップページ  
 「食の交流放送」からアクセス



にしん漬け【旬の人】…P 2



田中さん【旬の人】…P 2



【季節の食材】…P 2、3



るもいフードマガジン…P 3



# 田中 美智子さん

TANAKA Michiko

いつか私にしか  
できない漬物を

「漬物は伝統食、この地の誇りは練漬けーきつぱりと語る女性は、女三代の「家の味」を継承しつつ、新たな漬物づくりに挑戦している。

## 望郷の味 練漬け

北風が冬の訪れを告げるこの季節がやってくると、田中美智子さんはこんなことを思い出す。冬野菜が吊るされた軒先の風景や漬物支度をする祖母の後ろ姿であり、凍（しば）れかけの練漬けのシャリシャリとした食感である。それらは私的な記憶というよりも、この地で育った誰もが共有する懐かしさを帯びた原風景のようだ。



**田中 美智子 さん**  
昭和 44 年生まれ  
留萌市在住  
株式会社 田中青果  
ベジタブルアンドフルーツマイスター

練漬けはこの地に伝わるなじみ深い漬物のひとつ。そして田中青果の『やん衆にしんづけ』は、田中家自慢の漬物であり、祖母から伝えられた家の味だ。美智子さんはいつも「これが田中青果の味です。」と自信を持ってお客様に勧めます。家の味を自分の舌に叩き込んだという自負からだ。店舗での販売だけではなく、百貨店の物産展へも精力的に出店している。

ある日、物産展に若い夫婦がやってきた。病床の祖母に故郷の練漬けを食べさせたいのだという。練漬けは本州で暮らす道産子にとっては望郷の味なのだ。

## 私の味を

美智子さんは留萌生まれ。幼い頃から実父の転勤に伴い道内各地で暮らしながら、故郷留萌には不思議と思い入れが強かった。高校生になり再び留萌に戻ると、地元で就職し転勤のない男性との結婚を願うようになっていった。青果業を営む欽也さん



商品パッケージや包装紙、商札に至るまで全て欽也さんこだわりの「書」



田中青果の漬物は機械に頼らず、人の手で丁寧に作られている

との出会いは、必然だったのかも知れない。美智子さんの楽しみは、管内の野菜直売所巡りと家庭菜園でのハーブ栽培だ。「家業が八百屋なのに、可笑しいでしょ。」と笑う。野菜が好きで美智子さんは、野菜ソムリエとも呼ばれる『ベジタブルアンドフルーツマイスター』を取得したほどの野菜好きだ。美智子さんの目標は、オリジナルの漬物を作ること。次々と浮かぶレシピをまとめていく。伝統食の練漬けを継承しつつ、楽しみながら新たな伝統食を生み出すこととしているのだ。

## 「北のにしん屋さん」 新鮮な魚介類とオリジナル加工品



国道 232 号線沿い、目を引く青い看板が目印

留萌地方の特産品といえ「練」。練にこだわりの、いろいろな商品を作っているのが羽幌町にある「北のにしん屋さん」だ。商品の7割は地元の魚介類で、加工品のほとんどは自社製品である。責任者の下山さんがお薦めするのは「本漬けぬかにしん」と「浅漬け子持ぬかにしん」。ほかに鯖を冷凍したものや、活エビも人気だ。羽幌町は甘エビの漁獲高日本一で、1年を通して獲れる。贈答用には数の子が売れ筋。

最近では稚内行きのバスが停まり、観光客が多く立ち寄るようになった。漁がない日の楽しみの一つにと用意しているのは「福箱」だ。中身は開けてからのお楽しみと店頭には書かれているが、下山さんがこっそり教えてくれた。

3000円の「福箱」には、冷凍の鯛や蟹、シシヤモなどが入り、1万円以上の品が入ることもある。贈答用にも喜ばれている。隣接する海鮮食堂では羽幌の新鮮な魚介類の味を堪能できる。

海鮮丼	1,200
エビタップリ	700
日替魚定食	600
海鮮うどん	500
海鮮カレーライス	700



魚介類がたっぷり 羽幌丼...¥800

株式会社まるや渋谷水産  
直売所「北のにしん屋さん」  
〒078-4123 北海道苫前郡羽幌町栄町 89  
電話番号 0164-62-5671  
ファクシミリ 0164-62-5512

毎週火曜日定休（7・8・12月は休まず営業）

アメリカの祖母や母達は冬に備えて様々な食材を保存していました。しかし私の世代では「どこでも、いつでも、何でも」食べ物が流通している時代、特に冬期間のために食べ物を保存するとは思ってもつきませんでした。

しかし子供が産まれて食料の安定や安心に不安を感じ始めた時から食品の買い方が変わりました。地元の野菜や果物にこだわると長い北海道の冬を越すために工夫が必要になることに気づきました。少しずつ覚えたことにタマネギの保存があります。新聞紙を

## 冬の準備



しいた発泡スチロールに入れ車庫に置いておくと4〜5月まで保存できます！冬に備えて漬物を漬けることは日本のおばあさん達の常識です。主人の母と祖母が教えてくれた漬物のお陰で我が家の冬期間の主要な一品はたくあんです。教えてもらった時は「冬の為に」ではなく、野菜を米糠と塩に入れて保存するプロセスが面白くて

自分もやってみたく思っていたのです。熱い留萌産のご飯いっぱいとお出たての漬物が一皿あれば他の野菜がでる季節まで待つことが苦になりません。

フードマガジンの活動が始まってから更に色々な漬物に出会いました。この地域の奥さん達の知識によってできるバラエティは素晴らしい。受け継がれる知識はとても貴重なものです。これから漬物を食べたり、教えてもらったりすることを楽しみにしています。

「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。



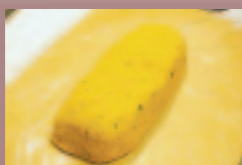
るもいフードマガジン主宰 佐藤アレーナさん

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  
電話番号 / ファクシミリ 0164-42-9757  
E-mail alainasato@hotmail.com

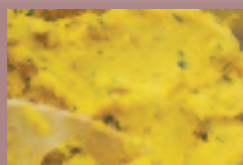
るもいフードマガジンブログ <http://rfm.blog51.fc2.com>



4. ラップに包み冷凍貯蔵しておき、半解凍の状態、好みの大きさに切り、焼く。



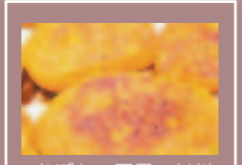
3. 棒状にまとめ形を整えたら、ラップに包み、一度冷蔵して固さを落ち着かせる。



2. 澱粉と上新粉をよく混ぜ、砂糖・塩と共にかぼちゃを加えてよく混ぜる。



1. かぼちゃは皮と種を取り、小さく切って蒸すか煮る。熱いうちにつぶしておく。



- かぼちゃ団子の材料
- かぼちゃ...1 kg
  - 澱粉...120g
  - 上新粉...60 g
  - 砂糖...100g
  - 塩...5g

## かぼちゃ団子



3. 水を張った天版に型を入れ、170℃で30分焼く。冷めたら型から抜き出す。



2. キャラメルソース(分量を弱火で煮詰める)を作り、バターを塗った型に入れ、かぼちゃを流し込む。



1. かぼちゃは皮を取り小さく切り電子レンジで柔らかくし、その後、全ての材料をミキサーにかけクリーム状に。



- かぼちゃプリン  
かぼちゃ中味...350g ~ 400g  
砂糖...50g 卵...3個 牛乳...100cc  
生クリーム...200cc  
ブランデー...大さじ1  
キャラメルソース  
砂糖: 40 ~ 50g 水: 大さじ1

## カボチャプリン

## 季節の食材 かぼちゃ

冬の保存野菜の代表格「かぼちゃ」のおいしいレシピ

NO.8

レシピ: 留萌市 倉田 美苗さん

レシピ: 農畜水産物利活用資料「手づくりを楽しみながら心豊かな食生活を」(2003)  
【南もい農業協同組合・南留萌地区農業改良普及センター】