



「るもいfan通信」は留萌地域の情報員による留萌地域の情報受信フリーペーパーです。

「いただきます。」



天塩産食材の献立

～食彩るシジミのまちてしお～

留萌管内の北部に位置する天塩町の味覚を満喫してください。

てしお温泉 夕映 MAP①



多くの観光客や町民に親しまれる「てしお温泉夕映」泉質は、ナトリウム-塩化物強塩泉。神経痛、関節痛などの効能あり。施設内にはレストランや地元特産品の売店がある。

住所：天塩町字更岸5807  
電話：01632-2-3111  
HP：http://www6.ocn.ne.jp/~yuubae/  
【日帰り入浴】  
平日：11:00～22:00 土日祝日：10:00～21:00  
料金：大人500円 小人250円  
【宿泊】  
1泊2食 1人7,150円～・素泊り 1人4,000円～



『ChuChuプリン』てしお温泉夕映で限定販売しているチューブ型のプリン。パッケージの「ゆるキャラ」が可愛い。エサ・水にこだわった純国産の鶏卵と、豊富牛乳をふんだんに使用している。湯上がりにはぜひ「ChuChuプリン」をどうぞ。

各種 320円(税込)  
(左) カスタード味 (右) ムラサキモ味



道の駅てしお レストラン MAP②

天塩町の「道の駅てしお」にはレストランが併設されている。人気のカレーには、地元産の北寄(ホッキ)の良さを活かす工夫がこらされている。



住所：天塩町新開通4丁目7227  
電話：01632-9-2770  
営業時間：10:00～19:00(5月～10月) 10:00～17:00(11月～4月)  
定休日：日曜日(11月～3月)、年末年始

砂出ししじみ貝 MAP③

天塩産天然のしじみ貝は、たんぱく質・ビタミンB2、血中コレステロールを引き下げる含硫アミノ酸を多く含む。砂出し済みでお味噌汁など色々な料理にすぐ使することができる。インターネットでも購入できる。



北るもい漁業協同組合天塩支所 1袋180g 398円(税込)  
住所：天塩町字更岸5808 10パック 3,400円  
電話：01632-2-1113 20パック 6,800円  
HP：http://www.gyokyo.net/

「るもいに生きる！」シリーズ公開中



動画館るもい座 | 検索

http://rumoi-sasurai.lolipop.jp/wordpress/

マスカットサイダー MAP④



日本最北の「地サイダー」として35年余り親しまれている。サッパリとした口当たりの昔懐かしい味だ。

アサヒ飲料株式会社  
住所：天塩町山手通4丁目  
電話：01632-2-1525

てしお温泉夕映・道の駅てしお他、町内で販売。



留萌の風景や人々の営み、イベントを紹介する「動画館るもい座」を公開中。天塩町の漁師・菅井好文さんや「天塩の野の花」の著者、元獣医師・草刈直吉さんら管内の人々などを紹介している。



留萌管内 イベント情報

- 11月下旬～12月末
- 留萌市 イベント**  
うまいよ！るもい市  
■時間：12月6日(日) 10:00～14:00  
■場所：留萌地方卸売市場
- 小平町 イベント**  
おふくろの味フェスティバル  
■時間：12月12日(土) ふるさと料理試食会 11:30～ 講演会 13:00～  
■場所：小平町文化交流センター

- 遠別町 映画上映**  
アマルフィ 女神の報酬  
■時間：12月12日(土) 開場18:00 開演18:30  
■場所：マナビィ・21
- 羽幌町 イベント**  
海楽市場 年末売り出し  
■時間：12月12日(土)～13日(日) 9:00～15:00  
■場所：北るもい漁業協同組合
- 幌延町 イベント**  
トナカイホワイトフェスタ2009  
■時間：12月20日(日) 11:00～17:00  
■場所：トナカイ観光牧場

- スキー場オープン情報**
- 12月19日(土) 予定  
天塩町 町民スキー場  
小平町 望洋台スキー場  
増毛町 暑寒別岳スキー場
- 12月20日(日) 以降  
幌延町 東ヶ丘スキー場  
初山別村 初山別村スキー場  
羽幌町 町民スキー場『びゅー』
- 12月23日(水) 予定  
遠別町 幸和スキー場
- 1月6日(水)  
苫前町 苫前三角点、古丹別緑ヶ丘スキー場



編集後記

酪農とシジミのまち「天塩町」が今回の特集です。天塩町のシジミは古くから「蝦夷(えぞ)の三絶(さんぜつ)」といわれ、厚岸のカキ、十勝のフナと並ぶ、食の宝です。表紙の「いただきます」は食事の前に手を合わせ、命あるものをいただく感謝の気持ちが込められています。食後の「ごちそうさま」も大切な言葉ですね。  
(高橋 信夫)

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



【旬の人】… P 2

七福寿司 … P 2

てしおキムチ工房 … P 3

フードマガジン … P 3

# 吉光 和敏さん

YOSHIMITSU Kazutoshi

素材本来の味を  
子供たちへ

留萌管内天塩町には北海道第二位の長流「天塩川」が流れる。昔から蝦夷の三絶と謳われた「天塩のシジミ」。豊かな漁場と利尻富士を望む酪農地帯、天塩は食の宝庫だ。

## 天塩の風になる

吉光さんが天塩町にやってきたのは二十歳の頃。地元高校を卒業後、札幌市にある経理専門学校に進学し、卒業後は故郷に戻った。子供の頃から遊び場は海、潮風の吹く海辺が吉光さんの心落ち着く場所だ。「なんとなく都会の風が合わなかった。暮らしたくなくて」。縁あって旧天塩漁協に就



**吉光 和敏さん**  
昭和49年生まれ 留萌市出身  
てんぼく活性化協議会  
トレーサビリティ部会長  
北るもい漁業協同組合職員

職、以来15年が経ち結婚し2児の父親となった。

天塩という地に溶け込んだ吉光さんは幌延町・天塩町・遠別町でんぼく地域の住民で構成する「てんぼく活性化協議会」のメンバーとして活動している。力を注いでいるのは天塩が誇るシジミをはじめとする海産物や農産物のトレー

## 夢、走る

吉光さんは祖父・正勝さんの影響を強く受けて育った。漁師だった正勝さんは少年時代の吉光さんによく魚を釣らせ、自分で釣った魚は自分でおろさせた。活きのいい魚、畑から収穫したばかりの野菜、丹精込めて育てたぶどう、そのどれもが祖父が教えてくれた自然そのものの味だった。豊かな感性と強く生きる力を育むには良質の食材との出会いが大切であり、一人の親として多くの子供たちに「素材本来の味」を知ってもらいたいと願っている。



生産者代表として授業を行う漁師の菅井さん。(11月9日 中野区立谷戸小学校にて)  
※1トレーサビリティ 物品の流通経路を生産段階から最終消費段階や廃棄段階までの追跡可能な状態。  
※2QRコード 白黒の格子状のパターンで情報を表す二次元コード。バーコードよりも情報を多く格納できる。

今年から東京都内の小学校7校の給食に天塩のサケやカレイが使われている。子供たちは中骨をとらずに揚げた砂ガレイを、見事に平らげたという。秋には漁師さんと一緒に学校訪問し出前授業も行った。天塩の食材と地域の魅力を直に伝えることは、吉光さんの考える「トレーサビリティ」に近づいている。

「七福寿司」は天塩町唯一の寿司屋。店主の松原宏典さんは地元魚にこだわる料理人だ。店名の七福は修業した札幌の店にあやかり、同じ名をつけた。

オススメは寿司定食。地元の素材を中心とした寿司12貫に天ぷら、そばがついて1600円。そばのかえしは、開店当時から変わらない秘伝の味。旬のネタを使用している寿司は並900円から極上2250円まで5種類と幅広い。地元の魚介類がふんだんに入った七福鍋は一人前3000円。

シジミが獲れる時期にはシジミの味噌汁がメニューに加わる。これからの旬は、カスベ。煮付けや唐揚げ、煮こごりも旨い。地元新鮮な魚料理を心ゆくまで味わえる。



寿司定食 (1600円)  
七福寿司  
〒098-3301  
天塩郡天塩町山手通6丁目  
TEL: 01632-2-3388  
FAX: 01632-2-3398  
営業時間: 17:00~22:00  
定休日: 毎週火曜日

## てしおキムチ工房

### 手塩にかけた味

代表を務めるのは、和田洋子さん。最盛期の夏には3人から4人体制でキムチを製造、販売している。

平成11年、和田さんは「町民農園友の会」が主体となっている農園の指導にあたり、キムチに適した大根の種をもらったことがきっかけとなり、地元産の野菜でキムチを作り始めた。実際に本場韓国でキムチの漬け方も学び、オリジナルの味を模索した。試行錯誤を重ね、商品化するまで3年の歳月を経て、平成14年には「てしおキムチ工房」を開店した。

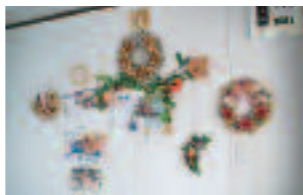
現在、キムチは、白菜・長芋・大根・きゅうり・セ

ロリ・タコの6種類。全て手作りだ。素材ごとに味付けのバランスを変えているため、どの種類も素材の持ち味が十分に引き出されている。また、人工添加物や保存剤は一切使用していない。現在、インターネット「てしおグルメ便」では、6種類のキムチ全てを販売。遠くにながらでも天塩の味を楽しめる。

普段から料理を作るのが好きという和田さん。創作料理をヒントに、新作キムチに挑み続けている。



きゅうりキムチ  
てしおキムチ工房  
〒098-3314  
北海道天塩郡天塩町更岸4453  
TEL/FAX: 01632-2-3377



店のレイアウトは娘さんの手作り  
営業時間 10:00~17:00  
(冬期間は16:00まで)  
定休日 日曜日~火曜日

インターネット販売「てしおグルメ便」 <http://teshio-g.com/>

## 季節の食材 カジカ

NO.20



北海道冬の旬魚と言えばカジカ(鰯)。見た目はこついが鍋こわしの異名を持つ程カジカ汁は旨い。カジカ汁は、ぶつ切りのカジカの身、肝や内臓、ダイコン、ジャガイモ、長ネギなどの野菜を加えたみそ仕立ての汁である。カジカの子は、イクラと同様にしょうゆ漬けにして食べる。又、オレンジ色の肝は海のフォアグラと呼ばれ、肝をすり潰し身と一緒に和えた「ともあえ」は絶品である。しっかりとした身は唐揚げにして少量の塩で味わうのも美味。寒い冬、余すところなく食べられるカジカは身も心も暖まる。



砂漠地帯出身の私にとって、新鮮で種類も豊富な魚を歩いて行ける近所の店で買えることは、留萌生活で得られる大きな恩恵の一つです。ちよつと贅沢をして、駅前魚屋さんで旬のアキアジのメスを一尾買いました。帰って早速おろし始めると、いつも通り子供たちが見に来ます。包丁を入れる瞬間のソツとした表情は、すぐに好奇心に変わり、6歳になる娘の質問が始まります。「マ

## 魚の赤ちゃん



マ、イクラって何?」「ええ?! 私たちは魚の赤ちゃんを食べるの?」「そんな質問は、人間が与える自然環境への負担を考えさせられます。一方、5歳の息子の興味は切り落とした魚の頭を使った『ハベット劇』です。もちろんそれは、石狩鍋

の材料になるのですが...。その晩の献立は石狩鍋とイクラ丼。あまり鍋料理を好まない子供たちですが、自分で運び、さばくところを見た魚や、庭で育てた人参や長ネギが入っているのを見ると、それだけで美味しく感じられるようです。

留萌では、ここで獲れた魚を近所の店で買うことが出来、料理し、食べることを通じて食べ物に自然の恵みであるという実感を味わえます。

「るもいフードマガジン」は留萌管内の地産地消・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。



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

HP <http://www.rumofan.net/RFM/>