



福

重

ね

はくちょうもちの鏡餅

遠別町

遠別産
こだわりの
特産品を紹介

遠別町市街地図



はくちょうもち

遠別町は、日本最北の稲作の里。「はくちょうもち」は、北海道もち米の代表品種である。名前の由来は、真っ白なお米が力強く羽ばたき、広く普及することを願って名付けられた。耐冷性・品質（白度）に優れ、粘りと柔らかさが長持ちする。赤飯、大福などを中心に使われている。

J Aオロロン遠別支所
 ■天塩郡遠別町字本町3丁目
 ■TEL : 01632-7-2511

大福餅

遠別産「はくちょうもち」を使用。白・よもぎ・黒豆・かぼちゃなど7種類と豊富。餅の柔らかさと甘さ控えめの餡が美味。おこしもあり、えび・くるみ・ピーナッツなど8種類とこちらも種類豊富だ。大福餅は、Aコープ遠別店にて2個セット210円で販売。

菓子工房 花ぼうろ
 ■天塩郡遠別町字久光
 ■TEL : 01632-7-3594

MAP①

大納言羊羹

遠別産の小豆で作られた羊羹。小豆、砂糖、寒天のみで作られており、程良い甘さで無添加。遠別産小豆を使う理由として、潮風にさらされた豆は、コクが増し、美味しい羊羹ができるからと店主は語る。1本 735円。2本1,575円から5本パック3,990円までである。

梅月 浅田菓子舗
 ■天塩郡遠別町本町4丁目
 ■TEL : 01632-7-2154

MAP②

近日公開予定



みなみやま ひとし
南山 仁嗣さん

南山さんは遠別町で100年続く稲作農家の四代目。安全で美味しい北海道の食をPRし、また農業の将来を担う次世代の育成に力を入れている。人の心を大切に考える南山さんは、遠別農業高等学校教育振興会会長として、先人達のスピリッツを伝承している。

動画館るもい座
<http://rumoi-sasurai.lolipop.jp/wordpress/>
 他にも多数公開中。



北の赤いしずく

遠別産の無農薬トマトにこだわって作られたジュース。トマトと塩のみで作られ、水は一滴も使われていない。さっぱりとしながらも濃厚な味わい。トマトを丸ごと使い無添加で、一度飲むとくせになる美味しさ。町内のスーパーなどで販売中。数量限定につき、お問い合わせを。

株式会社 遠別産業振興公社
 ■天塩郡遠別町本町4丁目
 ■TEL : 01632-9-6511

MAP③



鉢花ほか加工食品

農業高校ならではのカリキュラムに基づき、農業の仕組み、生産の基礎知識、食品加工、保存流通に必要な知識、技術を習得。その過程で季節の野菜、もち米、鉢花がある。また、しそ飲料、レトルトカレー・シチュー等数多くの商品開発をおこない提供している。

北海道遠別農業高等学校
 ■天塩郡遠別町字北浜74番地
 ■TEL : 01632-7-2376

MAP④



留萌管内イベント情報

苫前町
 とままえ町民劇公演
 「1939・インディガカ号」
 ■日 時：1月23日(土)
 開場 18:00 開演 18:30
 ■場 所：苫前町公民館

食と健康を考える女性の集い
 ■日 時：1月24日(日)
 10:00~15:00
 ■場 所：苫前町公民館

とままえ落語会
 ■日 時：1月27日(水)
 19:00~21:00
 ■場 所：苫前町公民館

編集後記

表紙の鏡餅は花ぼうろの熊田春子さん(遠別町)に作っていただき、撮影は鯉番屋に今も暮らす関一彦さん(留萌市)の床の間で行いました。以前に「旬の人」でご紹介したお二人に今回もお世話になりました。るもいfan通信を地域の方々と一緒に製作できる喜びと共に本年が終わります。皆さんにとって、来たる2010年が良い一年でありますように。(米倉 礼子)

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

http://rumoifan.net
 毎日情報更新中!

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

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



【旬の人】… P 2



味のどん兵衛 … P 2



旭温泉 … P 3



季節の食材 … P 3

松澤

MATSUZAWA
Yoneko

米子さん 今も農業が面白い

留萌管内遠別町えんべつは日本最北の米どころ。この地で生まれ育った少女の夢は農業経営。幼い頃に描いた未来はしっかりと実を結んだ仲間とともに、家族とともに、そして新たな家族と

素敵な贈り物

わたしの未来は農業経営者よ。農業はおもしろい育てる楽しみがある。稲刈りも田植えも腰がいたくなる。それでもわたしはやりたい農業を！

三田村米子



松澤 米子さん

昭和32年生まれ 遠別町出身
フレッシュ市場 花菜夢代表

小学校の卒業文集に夢を綴った少女は遠別町内の農家に、十一人兄弟の七番目として生まれた。名は体を表すというが、米という文字に導かれるように米作りに携わる道を選んだ米子さん。子供の頃から農作業が好きだった。「父に命名の理由を聞いたことがあったの。本当は違う名前を考えていたようだけど、出生届を役

場に出す段になって、度忘れしてしまい米を作る家の子だから米の一字をつけたいわ」。親から我が子への初めてのプレゼントが名前であるなら、こんなに素敵な贈り物はないだろう。

花菜夢

地元の農業高校を卒業した後、実家の農業を手伝い青春時代を過ごしていた米子さんは21歳で農業を営む松澤孝志さんと結婚、二人力を合わせて松澤家の田んぼを30年以上守ってきた。

妻・母そして女性農業者として日々忙しく過ごす米子さんに、ひとつの転機が訪れたのは平成14年のこと。消費者と農業者のふれあいの場、フレッシュ市場「花菜夢」に参加することになった。花菜夢という愛らしい名の由来は初代会長が命名。丹精込めて自分達が育てた花や野菜で夢を叶えるという意味を込めている。メンバーは15人、全員女性だ。



フレッシュ市場「花菜夢」

道の駅土見（遠別町）で6月から10月までの日曜日に営業している。
TEL: 01632-7-3596 (松澤さん)

現在二代目の代表を務める米子さんにとって頼れる仲間達との活動は何よりの励みだ。市場で販売している野菜は葉物野菜やきゅうり、トマト、ハーブや食用ほおずき、生花と幅広い。地元小中学校の給食にも花菜夢の野菜が使われている。いつか子供達に農業体験の場を提供できたらと夢は広がる。急がず無理せず地道に続けていこうと願いながら。

今年の暮れには松澤家に家族が増える。もうすぐおばあちゃんになるのだ。「孫にも私の野菜を食べさせてあげたいわ」。家族が増えて、またひとつ夢が膨らんでゆく年の瀬だ。

味のどん兵衛

遠別町市街地の国道232号線沿い。チューオースーパー遠別店の隣にある黄色い看板が目印。北海の味処「味のどん兵衛」である。店内は和風バーを思わせる内装と笑顔の素敵な店主が出迎えてくれる。

オススメはスタミナ定食(1000円・左写真)。秘伝のタレでつけた豚肉とニンニクの相性がピッタリ。香りで食欲がかきたてられるだけでなく、一口また一口と箸がすすみ、気がつくとう完食してしまおう。冬季限定のなべ焼きうどん(800円)は、特製のつゆに具材が盛りだくさん。餅が入っていて心もお腹も温まる。刺身定食(1300円)は、地元の海産物をふんだんに盛り合わせた一品。

仕出し弁当や冠婚葬祭の特別料理まで、メニューも幅広く町民に人気の店だ。



味のどん兵衛

〒098-3543
北海道天塩郡遠別町本町6丁目
TEL: 01632-7-2270
営業時間: 11:30~13:30
17:00~21:30
定休日: 毎週日曜日

旭温泉

あじみといふ二つの癒し湯。遠別町市街地から国道232号線を南へ約8キロ向かうと、旭温泉の大きな看板が見える。看板を左へ曲がり、山あいへ約6キロ進むと、「旭温泉」だ。開湯は昭和54年。当初は遠別町観光公社が運営していたが、平成18年に株式会社東洋実業へ委託された。

浴場には「旭の湯」と「富士見の湯」2種類の浴槽がある。「旭の湯」はナトリウム塩化物質の泉質で赤茶色の湯が特徴。肌に付着した塩分が汗の蒸発を防ぐため、湯冷めしにくい。「富士見の湯」はナトリウム炭酸水素塩・塩化物質の泉質で、黒い色の湯が特徴。肌がなめらかですすべくなるため「美肌の湯」と呼ばれている。露天風呂では4月中旬から11月中旬まで歩行浴が楽しめる。ダイエットやリハビリにも効果があるといわれている。

日帰り入浴や宿泊のほか、湯治もできる。湯治客の中には10日前後滞在する人もいる。もうひとつの楽しみは料理だ。里山の恵みを味わってもらおうと、従業員が自ら山に入って野菜を採ったり、敷地内の菜園で育てた野菜でもてなしてくれる。

季節を愛でる

冬には露天風呂から雪景色を眺め、春には山桜を愛でながら湯につかる。山あいの湯で四季折々の自然を楽しむ癒される。



源泉掛け流しの旭の湯

旭温泉

〒098-3531
北海道天塩郡遠別町旭294番地2
TEL/FAX: 01632-7-3927

宿泊料金 (1泊2食)
大人(中学生以上): 6800円
小人(小学生): 5800円
※11月~4月の期間は、暖房費として300円加算されます。

日帰り入浴
大人(中学生以上): 500円
小人(小学生): 200円
日帰り入浴時間
8:00~22:00

ポイントカード発行
入浴1回ごとに1ポイント
10ポイントで1回無料入浴可
風呂の日(26日)はポイントが2倍

HP <http://business4.plala.or.jp/asahions/>

季節の食材 ハタハタ

NO.21



ハタハタは「鱚」「波多波多」、「斑斑」「雷魚」など様々な表記や調れがある。ウロコがなく食べやすいこの魚は、山陰地方以北の日本海、東北地方以北の北太平洋に広く分布し11月から12月にかけて留萌地方で水揚げされる。寒風吹きすさぶこの時期魚屋や民家の軒下に軽く塩をふり干してあるハタハタを見かける。干したハタハタは、焼くと生とは一味違う。又、唐揚げにすると頭から尻尾まですべて食することができる。その他ハタハタ鍋や塩漬したハタハタを米飯や麩を使い漬込んだ飯ずしはこの地方の欠かせない正月料理のひとつだ。

2009年はもう少して終わりますね。今年はずきな人や美味しい食べ物との出会いでいっぱい年でした。最近、ローストチキンやおせちの広告をあちこちで見かけます。先日ある店で「おせちいかがですか」と勧められました。『今まで買った事がないです。』と断りました。店主さんには「やっぱり向こうの人はおせちを食べないのね?』と言われました。私はそつではなく『実は夫のお母

おせち料理



さんがおせちを作るので買ったことがないだけです。』と話しました。相手は外国人である私よりおせち料理をすべて作るお姑さんのほうを珍しがっていました。忙しい年の暮れに黒豆から昆布巻き、栗きんとんにうま煮と何日も台所に立ち続けて全材料から作る人

は最近あんまりないみたいですよ。たしかに私も嫁に来た時『将来私はこのようにできないなあ』と思ったものです。しかしこのころ逆にお姑さんの姿にあがれています。今は子供が小さいので手伝いに行っても役には立たせてませんが何年後に改めておせち料理を一つずつ教えてもらいたいと思っています。

年末も家族で食卓を囲むことよりすばらしい年越しの過ごし方はないですね。

「ふ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。

ふ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



主宰 佐藤アレーナさん

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

