

留萌地域情報受発信フリーペーパー

# るもいfan



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

VOL. 16

2012.7.25

毎月発行

つながりの場所

<http://rumoifan.net>



## 利尻富士

青い海、青い空、青の世界に浮かぶ利尻富士は夏の贈りもの。  
 手前に見えるのは、留萌港西防波堤の南灯台  
 【写真：NPO法人留萌観光協会 海のふるさと館屋上から撮影】



## 今月の表紙

「つながりの場所」  
 思いをつなぐ緑の大地に赤く色  
 づいたサクランボが輝く

## 夏の風景 増毛町・留萌市 7月



### サクランボ選別 (増毛町)

上) 一つずつ手摘み  
 されたサクランボは  
 果樹園の作業場でサ  
 イズ別に選別される

下) 薄く色づきはじ  
 めたウメ。お盆の頃  
 に収穫を迎える



### 田園 (留萌市・幌糠)

上) 市内の小学生達  
 が植えた稲が、すく  
 ずくと成長している  
 田んぼ

下) 青々とした穂に  
 咲いた白い米の花



# 蒼い海ビーチクリーン体験

港町留萌に海水浴客を迎えるシーズンがやってきた。大切な海を、次世代の子どもたちにきれいなまま残そうと、活動を続けている地元ボランティア団体「蒼い海」と共に6月9日ゴールデンビーチの清掃活動に参加した。

結成10年目を迎える「蒼い海」は、海辺の清掃活動を中心に環境を考える活動も行っているボランティア団体だ。代表を務める鵜城雪子さんは、子どもたちにとって思い出のたくさんつまった故郷留萌の海が癒しの場所であり、元気をもたらえる場所として残しておきたいと9年前から海辺の清掃活動を行ってきた。当初は、5〜6人で始まったこの活動も今では30人以上の方々に参加する活動として定着している。海辺にあるゴミは様々である。遠く外国から漂着する物もあれば、心ない人々によって捨てられていくゴミもある。ゴミの種類も様々で吸殻や焼き



実施場所ゴールデンビーチるもい



「海をきれいに！」小学校の授業でも清掃活動の啓蒙活動を行っています

肉した跡の残がい、使用済の花火など危険なゴミもある。

6月9日曇りの空の下、今日も30人を超えるボランティアスタッフが集まっている。午前7時50分ラジオ体操が始まる。8時清掃活動がスタート、私も蒼い海で準備した火ばさみ、ゴミ袋を片手に静かな波打ち際を歩く。海のある町に住みながら、海へ来るのは久しぶりである。ぱっと見た限りでは大きなゴミが見あたらない。それもそのはず、2日前に留萌高校全生徒が

清掃活動をしたばかりと聞いた。それでも海辺には、真新しい吸殻が捨てられている。腹立たしい。爽やかな潮風を感じながら1時間ほどで清掃活動は終了した。海をまじかに感じる港町留萌に住む私たちだからこそ、故郷の海を大切に守りたい思いにかられた。

留萌の海をきれいにしたいと思っている方、海辺の清掃活動に興味のある方、「蒼い海」と一緒に海辺の清掃をしてはどうか。

## 『蒼い海』と一緒に ビーチクリーン体験

**体験期間** 5月〜9月  
**体験人数** 【個人】1名〜  
【団体/学校教育】制限なし  
**お申込み** 市民ボランティア団体「蒼い海」  
電話 0164-42-3575  
(要事前予約)

## 蒼い海ビーチクリーン2012 今後の清掃スケジュール

7月28日(土)  
8月毎週土曜日  
(4日・11日・18日・25日)  
9月8日(土)・22日(土)

北海道留萌管内体験観光サイト

るもい体験Navi

<http://rumoifan.net/taiken/>



るもい体験Navi  
留萌スペシャルプログラム  
ウェブサイト公開中!!  
<http://rumoi-taiken.info/>



主催/北海道留萌振興局産業振興部 商工労働観光課 Powered by「るもい観光産業コーディネーター育成事業委託業務」受託 コンソーシアム  
〒077-0005 留萌市船場町2丁目JR留萌駅2階エフエムもえる内 TEL0164-42-3871 e-mail: info@rumoifan.net

# つながりの場所



ひとつひとつ丁寧に手摘みする利用者

北海道の北西部、すべてのマチが日本海に面している留萌管内は、漁業が盛んな地域であり、また、豊かな農作物にも恵まれた地域でもある。この大地がもたらす恩恵は、新鮮な農作物だけではなく、農業を通じた、人と人とのつながりの「場所」という役割も果たしている。

## 社会とつながる場所

留萌管内の南端に位置する増毛町は日本最北の果樹栽培地帯である。サクランボ、プラム、ウメ、プルーン、リンゴ、ブドウ、ナシなど初夏から晩秋にかけて多品種の果実が収穫される。

果樹園が多く集まる暑寒沢地区は、秀峰、暑寒別岳の裾野にある。富野嘉隆さんは暑寒沢地区で「パパヤの里」富野果樹園を営んでいる。敷地面積5・5ヘクタールのうち、

サクランボの作付けは1・5ヘクタールに及ぶ。家族3人で営む果樹園だが、収穫期には近隣の主婦などが加わる。

毎週水曜日の午後、この果樹園に一台のバスがやってくる。

増毛町の隣、留萌市にある荻野病院デイケアセンター<sup>（和）</sup>の利用者と作業療法士らだ。

日常生活や社会生活を今よりもっと過ごしやすく、自信を持って社会に参加できるように精神科デイケアのプログラムの一環として、果樹園での農作業体験が行われている。

富野果樹園での作業は、今年で3年目を迎えた。



地元コミュニティ放送局で農業者の視点でラジオ番組にも出演する富野嘉隆さん。  
『FM 緑の風通信』が好評（76.9MHz）。

「作業療法士と打ち合わせ、作業内容を決めています。みんなが嬉しそうに作業する姿に、こちらも嬉しくなります」と富野さん。

今年、春一番の作業は剪定した果樹の枝の拾い集め。その後草刈りやリンゴの袋かけも行った。

作業は毎回、手順も難易度も違う。今回は、サクランボの収穫を行った。収穫のコツ、果樹の取り扱いなど作業の手順をゆつくりとわかりやすく説明する富野さん。自分達の作業が社会に役立つという意識を持つてもらえるよう、商品として出荷することも伝える。「仕事は、させられるものではなく、自ら手応えを感じてこそ。大事なことです」と富野さんは笑顔を見せた。

一時間後、丁寧に収穫された大粒のサクランボが籠いっぱいに入っていた。

## 未来につながる場所

留萌市幌糠地区は低タンパク米の生産割合が高く、食味のよい米の産地として知られている。

平成16年、留萌地区の若手農業後継者5名で結成した『留萌市☆五志道』。

若い農業者らが互いに切磋琢磨しつつ、仕事の悩みや喜びを分かち合う青年活動としてスタートした。

現在は佐藤剛信さん、室田

強志さん、中尾淳さんの3人で活動している。

平成19年、市内の小学校からバケツでの稲の育て方について指導要請を受け、留萌市☆五志道を中心に小学生対象の食農教育活動が始まった。

当初一校から始まった活動は、口コミによる反響で徐々に広がりみせる。

平成22年、彼らの呼びかけにより、留萌市食農推進協議会が設立された。現在、市内ほぼ全ての小学5年生を対象に、田植え、収穫体験を実施

している。田植えから収穫までの体験を描いた作品で絵画コンクールも開く。

「最初は田植えに興味を示さない子どももいるが、最後には熱中して田んぼから出たがらない」と話すのは副会長の室田さん。

「純粋に留萌の農業を知ってもらいたい。ここで育った子ども達には、故郷や留萌の米を自慢してもらいたい」と会長の佐藤さん。

命を育む緑の大地と、手をかけて育てる人々。

そのつながりの中で、それぞれの想いは未来へと続く。



佐藤剛信さん（左）、室田強志さん（右）



今年の春に行われた田植え体験

### パパヤの里 富野果樹園

増毛郡増毛町暑寒沢  
TEL・FAX 0164-53-2484  
HP <http://www2.odn.ne.jp/~caf28220/>

佐藤ファーム 留萌市幌糠町  
TEL・FAX 0164-49-5152

室田農場 留萌市幌糠町  
TEL・FAX 0164-46-1432

中尾農園 留萌市藤山町  
TEL・FAX 0164-46-1067

そのまま食べることの多いミニトマトですが、湯むきをすると食感が違います。ドレッシングで和えるほかに、塩をまぶして一晩冷蔵庫に入れて置くだけでも、ミニトマトの甘さが際立ち美味しくいただけます。

## ミニトマトのマリネ風サラダ



### ■材料

- ミニトマト 好きなだけ  
(ミニトマトのヘタを取り、お湯で軽く茹でるとつると皮がむけます。)

〈手作りフレンチドレッシングの材料〉

- おろしたマネギ 30g (大きじ1ぐらい)
- 洋カラシ 適量 (好みで)
- 塩 小さじ1
- 酢 (レモン) 大きじ4
- サラダオイル 1カップ (オリーブオイルでもいい)
- コショウ



### ■作り方

- 1 湯むきしたミニトマトにフレンチドレッシング (市販のものでいい) を軽く味がつく程度に入れる。
- 2 冷蔵庫でよく冷やして、食べる時に新たにドレッシングを加えて味をととのえる。



### るもい人の ひとりごと Column

この季節、留々菜 (P7参照) には地元生産者からたくさんの野菜が運ばれ店頭に並んでいます。中でも、ひと際色を放つミニトマトたち。形、色など種類の豊富さにどれを選ぶか迷ってしまいます。いつもは皮を湯むきし少量の宗谷の塩をふり冷やして食べています。今回は食ペディアのレシピ、マリネに挑戦しオイルに留萌産オロロンなたね油を使用してみました。菜の花を思わせる鮮やかな黄色のドレッシングに仕上がります。オロロンなたね油は、Aコープルピナス、お勝手屋萌で販売しています。(編集局)



# 旬の特産品

るもいの旬の特産品をご紹介します！

## No.16 「今が旬！ミニトマト特集」

留萌管内ではトマトの生産が盛んで、ミニトマトも多く栽培されている。留々菜のコーナーには、生産者が自主的に栽培している色々な種類のミニトマトが並んでいる。また、小平町と苫前町の「広域ミニトマト生産者協議会」では、品質向上をめざした栽培を行っており、イエスクリーンにも登録されている。

今回、「ルピナス」野菜ソムリエでもある長島さんに、店頭で並びミニトマトについて聞いた。



### ①キャロルクイーン

極めて強い甘さが特徴。味が濃く、フルーツ感覚で食べられる。クイーンの名のとおりミニトマトの女王。

### ②ピッコラカナリア

オレンジ色のミニトマト。餡色になった頃が完熟のサイン。とろけるような食感。

### ③オレンジシンディ

酸味がほとんどなく甘さ重視の高糖度系中玉トマト。果肉が厚く皮もやわらかい。

### ④シンディスイート

中玉サイズの高糖度トマト。皮がやわらかくフルーツ感覚で食べられる。

### ⑤トスカーナバイオレット

大粒のブドウを思わせるような色合い。ほのかにブドウの風味がするめずらしい品種。

### ⑥イエローアイコ

イエローは酸味が少ない。楕円の砲弾形が特徴。肉厚で果肉はしっかりしている。(レッドもある)

### ⑦ラプリーさくら

肉厚でしっかりした果肉。強い甘味とほのかな酸味が食欲をそそる。実の先がとがっているのが特徴。

### ⑧ロツソナポリタン

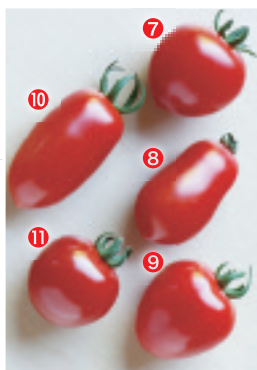
加熱調理に適した品種。加熱した時にでるコクが料理を引き立てる。トマトソースに最適だが、生食でも美味しい。

### ⑨トマトベリー

かわいいハートの形が特徴。果肉がしっかりしているのでスライスにしもよい。酸味はほとんどなく甘い。

### ⑩シシリアンルージュ

加熱調理に適した品種。生食でも十分に美味しいが加熱するとコクがでて甘みが増す。



### ⑪千果 (ちか)

甘味、酸味、コク、すべてのバランスがとれた優れた品種。皮がやわらかくとてもジューシー。



## 留々菜

留萌市の A コープルピナス内の産直市場。南るもい農協の産直部会「留々菜」55名の会員の生産者自ら収穫したものを、自ら包装し商品に生産者名を明記して、店頭で並べている。鮮度と美味しさと活きの良さと旨さにこだわっている直売所。

留々菜ブログ <http://ameblo.jp/sanchoku-lupinus/>

販売先

**留々菜**

留萌市高砂町3丁目 (A コープるもい「ルピナス」内)  
TEL 0164-42-2104 営業時間 10:00~20:00



ゴールデンビーチるもい【留萌市】

**るもいfan**  
とは？

食・人・観光の情報

「るもいfan」は、留萌地域情報員による留萌地域情報発信のフリーペーパーです。

るもいfanでは、留萌地域のネットワークを通じて収集した観光情報、イベント、旬の話題、人、食に関する情報を紹介しています。

北は天塩町から、南は増毛町まで、北海道留萌管内8市町村の地域ならではの魅力を全国へ、そして世界へ向けて発信しています。

## イベントカレンダー【8月】

4日(土)	 <b>第7回消費者還元 商工夏まつり【遠別町】</b> 遠別町生涯学習センター 歌謡ショーを見て、飲んで、食べて、夏の一夜を屋外パーティーで盛り上がる。	18日(土)	 <b>しょさんべつ星まつり【初山別村】</b> パルンアートの実演・製作教室、ペットボトルロケット作成教室、飛行記録会。天文台無料開放(昼2時～夜12時まで)、天体観測。
4日(土)～5日(日)	 <b>しょさんべつ岬まつり【初山別村】</b> みさき台公園 歌謡ショーで盛り上がる夏まつり。間近で打ち上がる花火は迫力満点。	25日(土)	 <b>増毛山道体験トレッキング【増毛町】</b> 150年前に先人が開いた山道を復元。森林浴しながら過去の遺物を探して見よう
5日(日)～9日(木)	 <b>天売島宇宙塾2012【羽幌町 天売島】</b> 小さな宇宙、天売島での自然体験。一流の講師陣が授業や実習を担当し大いに遊びます。	26日(日)	 <b>第36回小平町産業まつり【小平町】</b> ゆったりかん裏多目的広場 小平産黒毛和牛が食べられる年に1度のイベント。地元の農産品、水産加工品の直売もある。
6日(月)～12日(日)	 <b>旧留萌佐賀家漁場一般公開【留萌市】</b> 国指定の史跡が年に一度の期間限定公開。	 <b>萌える天北オロロンルート道の駅スタンプラリー2012</b> 6月30日(土)～9月30日(日) 今年も留萌管内道の駅を舞台に、スタンプラリーを開催。今回は2つのコースをご用意。1つ目は管内6町村の道の駅にあるスタンプを全て押すと、4,000円相当の特産品が抽選で5名様に、2つ目は管内6町村の道の駅のうち、4カ所のスタンプを押すと、1,500円相当の特産品が抽選で30名様にそれぞれ当たる。スタンプシートは、管内の各道の駅と留萌地域情報サイト「るもいfan」で入手可能。応募の締め切りは10月5日(金)〈消印有効〉。	
12日(日)～14日(火)	 <b>第36回天塩川港まつり【天塩町】</b> 天塩町内 12日はポニーばん馬(会場：天塩ふれあい観光牧場)、13日～14日は盆踊り、緑日コーナーなど(会場：ミレニアムパーク)。		

留萌地域情報サイト

**るもいfan**

<http://rumoifan.net>

るもい fan 検索

るもいの旬の情報を毎日更新中！  
あなたの人・食・地域の情報  
お待ちしております！



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中！  
るもいfan トップページ  
「わがマチ元気発信」からアクセス



北海道留萌管内体験観光サイト  
**るもい体験Navi**  
<http://rumoifan.net/taiken/>