

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. 17

2012.8.25

毎月発行

自然の恵み

<http://rumoifan.net>



エゾカワラナデシコ

苫前の野に咲くエゾカワラナデシコ。可憐な姿に秋の訪れを感じる
【写真提供：留萌市情報員 スニフさん】



今月の表紙

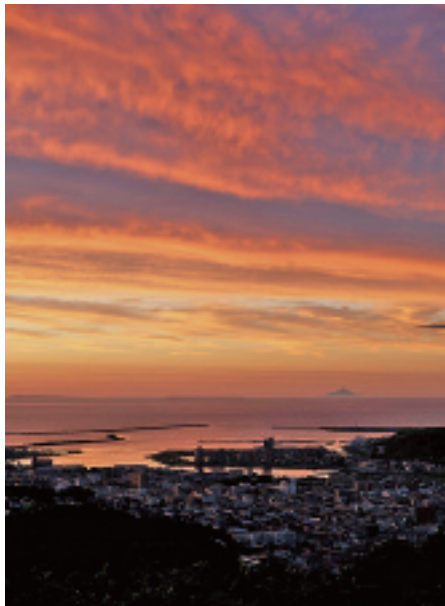
「自然の恵み」
昔から日本人が食してきた昆布。伝統的な調理法は今も受け継がれている。

旬の風景 苫前町・留萌市 8月



苫前の昆布（苫前町）

湿気から守るため、ムシロに大切に包まれた昆布の束。段積みされ幾重にもムシロで保護される



暮れなずむ（留萌市）

千望台から望む夕暮れの日本海。利尻富士、天売、焼尻の夫婦島がおぼろげに浮かぶ

「オリジナル番組制作体験」

～ふくしまキッズと共に～

8月11日、留萌を訪れているふくしまキッズと共に、地域コミュニティラジオ放送局F.Mもえるが実施している「オリジナル番組制作づくり」を体験した。

ふくしまキッズとは、福島第一原発の事故の影響から、子どもたちを守るため立ち上がった「福島の子どもを守るうプログラム実行委員会」事業の一環として、留萌市でも各関係機関など多くの人達の協力を得ながら、福島の子どもたちを受け入れているものだ。

サポート役として参加した我々地域おこし協力隊も、2クールで合計51名の子ども達と寝食を共にし、海水浴、キャンプ、農業体験と、海と山に囲まれた留萌ならではの夏を過ごした。

番組制作プログラムの冒頭で、当日担当してくれた局長の香島さんから自分の町を紹介してほしいとの提案があった。風評被害や、放射能の影響に脅えて暮らす子ども達には、人には言えない心の痛みも多いはずだ。

それでも子ども達は生まれ暮らしている故郷福島が、いかに素晴らしい自然があり、美味しいも



ヘッドフォンをつけての生放送



緊張がほぐれ、笑顔で話す子ども達

のがたくさんあるかマイクに向かい話してくれた。番組出演に慣れてきた子ども達が、いっばしのDJのように曲を紹介する口調はカッコ良かった。

今の子ども達にとって、ラジオという媒体は、ほとんど知らない存在だと思っていたが、震災後、避難所や家でラジオから情報を得る家族の姿を見る機会があったらしく、子ども達にとってラジオは身近な興味の対象になっていたようだ。

中には携帯用のマイラジオを持参していた子どももいた。生放送を終えた子どもたちの顔は、引き気味だった放送前とは

打って変わり達成感とちょっとした自信を持ったように見えた。

番組作りを体験できるのは、それだけでも希少な体験だが、今回のふくしまキッズでは、そのプログラムのほとんどが団体行動だったので、一人ひとりが主役になれたラジオ出演は、貴重な時間だったと感じた。

自分たちが放送で話してくれた故郷への誇りを持つ子ども達の姿を見ながら、彼らの未来をこれから応援したいと心から思う。

(留萌市地域おこし協力隊 西岡 潤二)

オリジナル番組制作体験

体験期間 通年(但し日曜日を除く)

体験人数 1名～(制限なし)

体験料金 1番組につき
【個人/団体】2,000円～
【学校教育】無料

お申込み 株式会社エフエムもえる
電話 0164-42-3871
FAX 0164-42-2200



最後は全員で記念写真

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/>



自然の恵み



厚みのある黒褐色の利尻昆布

真昆布、羅臼昆布、日高昆布、長昆布、厚葉昆布、細目昆布、ガゴメ昆布。

北海道の沿岸から東北地方にかけて、その主な産地ごとに採取される昆布の種類は様々であり、ここ留萌管内では、澄んだ高級なだしがとれると評価されている利尻昆布が獲れる。

昆布の海で

留萌管内の中部、苫前町。江戸末期から豊かな苫前の海を生活の糧としてきた星野家。かつてはニシン漁や秋鮭漁を行い、現在は煮ダコや酢イカなどの水産加工品を製造販売する星野水産を営む。代表の星野恭司さんは、15歳で海の男となり、77歳の今も現役漁師として昆布を獲っている。漁は7月から9月上旬だが、毎日出漁できるわけでは

ない。海中が澄み、波穏やかで、天日干しで一気に乾燥させられるような好天という条件が揃わなければならぬ。

漁期には息子夫婦、妹夫婦と家族総出だ。10人ほどの地元の主婦達の手も借りる。

早朝5時、出港。2時間あまりの力仕事が続く。漁場は陸から声も届きそうな岸寄りで行う。

船上では、ねじり棒と呼ばれる漁労具に昆布を巻き付け、海底から抜き取り水揚げする。浜では夫唱婦随で苦労をともにしてきた奥さんの宇子さんが昆布を干す。

作業は時間との闘いだ。太陽が翳る午後3時過ぎまでには、乾燥させなくてはならない。十分に乾燥させ作業場に運び入れる。

製品用に形成するのは、この夏の漁が終わってから。その間、湿気から守るため、昆布を幾重にもムシロに包み大切に保管する。

伝える味

作業場の壁にもムシロが貼られ、湿気対策を万全に施す。

湿気を吸ってしまうと利尻昆布特有の黒褐色の艶を失ってしまう。「人様の口に入るものだから、衛生的でなければならぬし、一番美味しい状態で届けたい」と星野さん。

信用を失ってはいけない。商売だけではなく、人生においても「信用」の二文字を心に刻み、歩んできた。

「昆布を獲るのが好きだから続けてきた」。温もりのある浜言葉が晩夏の浜に響いた。



手作りの作業台で昆布を切りそろえる星野さん夫妻。1等から4等までの規定の長さに切り揃える

留萌管内南部の増毛町阿分。代々ニシン建網を営んだ相馬家がある。その4代目に嫁いだ相馬美江子さんは料理人として慕われている。傘寿（80歳）を過ぎた今も台所に立つ。

夏イカで作るイカ飯、初冬に仕込む鯺漬けや飯寿司など、郷土の伝統食を今も大切に作る。なかでも、美江子さんが作る昆布巻きは絶品と評判だ。身欠きニシンを昆布で

巻き、コトコトと柔らかくなるように煮て、絶妙のさじ加減で甘辛く味付ける。

美江子さんには昆布にまつわる思い出がある。地域で一番最初に電話を引いた相馬家には、漁協から昆布漁出港を知らせる電話が入るようになっていた。美江子さんは電話を受け、出港を伝える役目であった。

決まって、竈で米を炊いているときに電話が入ったものだ。「何度、飯を焦げつかせたことか。内心、歯がゆく思ったものです」と目を細めて當時を懐かしむ。

作業場としていた前浜や番屋の敷地は、夏になると昆布の干場として貸していた。借地料代わりに相馬家には昆布が納められ、その昆布が相馬家の食卓を賑わした。

「正月料理の黒豆。わが家では縁起を担いで、黒豆と昆布を一緒に煮ます。マメで喜

ぶ（よろこんぶ）ようにとね」。美江子さんは今も常備菜として昆布料理を作り続けている。

今も昔も変わりなく、豊かな海がもたらす自然の恵み、昆布。

風土・気候に育まれ、地域の食文化を支える食材のひとつとして、これからもこの地で受け継がれていく。



料理上手な相馬さん（右）を慕って、料理を習いたいと訪れる人も多い

お正月のおせち料理で定番の昆布巻きですが、地元の昆布や身欠きニシンを使って、レシピを参考に普段のお惣菜を作ってみませんか？

昆布巻き



■材料

- 昆布 (幅 4 cm × 長さ 30 cm) 93本
- 身欠きニシン"本乾" (20 cm) 20本
- カンピョウ (25g 入) 5袋
- キザラ 1kg
- 酒 540cc (3合)
- 黒砂糖 250g
- 水飴 500g
- 梅酢 250cc
(梅酢がなければ米酢)
- 醤油 900cc



■作り方

- ① 汚れを落とした昆布、水で戻した身欠きニシンを用意しカンピョウでしっかりと巻く。
- ② 鍋に昆布を敷き、昆布巻きを並べ、水を昆布巻きが隠れるまで入れ、強火で沸騰するまで煮る。
- ③ 調味料で味をつけ、汁がほとんどなくなるまで煮詰める。

※詳しい作り方は「るもい食ペディア」をご覧ください

るもい人の ひとりごと Column

我が家の昆布の調理法は、まず「だし」として使うこと。「だし」をとった後は甘辛く煮て佃煮にするか、大豆と干し椎茸と一緒に煮物以外なかった。昨年、阿分の相馬のお母さんからニシンの昆布巻きの作り方を教えていただいた。私の中で昆布巻きは、作るものではなく、買うものだった。お正月にしか食べなかった昆布巻きが、最近では頻繁に食卓に上がるようになった。この地域の伝統の食、しかも手づくりの味は残していきたいと思う。
(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.17 「管内海藻特集」

昆布は、日本で昔から食べられている栄養たっぷりの海藻だ。海に面している留萌管内では、様々な海藻がとれる。昆布、ワカメ、銀杏草、岩のりなどがあり、中でも昆布は北海道全域でとれ、その種類もさまざま。産地によって大きく分けられ、真昆布（まこんぶ）、羅臼昆布、利尻昆布、日高昆布、長昆布などがある。利尻昆布は、留萌～稚内～紋別にかけての道北沿岸と利尻島、礼文島でとれるものをいう。昆布は栄養たっぷりで、人間の体内では作ることのできないミネラルや、ビタミン食物繊維などが豊富に含まれている。



特撰利尻系 苦前昆布

苦前の前浜で獲れる昆布は利尻系の高級品。だしをとる場合は、沸騰前（60℃位）に取りだすと美味。だしをとった後の昆布は、味噌漬としておつまみにもなる。



北海道苦前産 根昆布

製品をつくる際にでた、昆布の切り落とし部分。安価で自家用向け。味、品質とも苦前昆布に劣らない。

販売店

- 千星野水産 苦前町字苦前 48-4 TEL 0164-64-2448



北海道焼尻島産 ガラメ昆布

粉末昆布、だし、ねばりが良く、上質な香りと風味、無添加、無着色。

使い方：お好みで醤油・みりん・酢などで味付け。
味付数の子に合わせて松前漬風など



焼尻のそのまま カットワカメ

安心安全な天日干しワカメ 100%

使い方：汁物、酢のもの、サラダなど



北海道焼尻産 天然岩のり

3月のはじめの岩のりを、一枚ずつ丁寧に干しあげた無添加・無着色の自然食品

使い方：さっと炙り、汁物、麺類、ご飯、おにぎりなど

販売店

- (有)川上海産物店 留萌市錦町 3丁目 TEL 0164-42-1407



秋サケ漁【留萌市】(写真:留萌市情報員 渡辺一夫さん)

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受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【9月】

8日(土) 22日(土)	 増毛山道体験トレッキング【増毛町】 先人が開墾した増毛山道。この山道を歩きながら過去の遺物を探して見よう。	20日(木)	 るもいコミュニティカフェテリア【留萌市】るもい健康の駅 地元の旬の食材を使用した料理がワンプレートランチで味わえます。
9日(日)	 るもい寄席 柳家三之助独演会【留萌市】海のふるさと館 昨年は落語家「桂枝光独演会」を行い好評に続き、今年は柳家三之助さんを招くことになりました。	22日(土)	 第2回遠慮農羊まつり【遠別町】マナビイ21 駐車場 土判「かわにしの丘しずお農場」、焼尻「朝州ファーム」、遠別農業高校などで飼育されたラム肉が食べられる。農産物や加工品販売あり。
12日(水)	 坂本長利一人芝居「土佐源氏」【増毛町】旧商家丸一本商家 増毛町芸術文化施設活性化事業の一つで俳優坂本長利が鬼気迫る演技で熟演。1000回以上の上演を数える名作です。	30日(日)	 第4回増毛町秋味まつり【増毛町】増毛港中央埠頭 暑寒公園隣接特設会場 鮮魚販売、農産品、加工品販売、鮭のつかみ取り、食の屋台コーナー他、増毛の特産品が当たる大抽選会があります。
16日(日)	 第5回てしお味覚まつり【天塩町】鏡沼海浜公園 天塩の海の幸と友好町和寒の山の幸など、秋の味覚を持ち寄って盛大に行われる。脂のりがよい「天塩鮭」。その肌売とつかみ取りが人気。	 <p>萌える天北オロロンルート道の駅スタンプラリー2012 6月30日(土)～9月30日(日)</p> <p>今年も留萌管内道の駅を舞台に、スタンプラリーを開催。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、管内6町村の道の駅のうち、4ヵ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)。</p>	
19日(水)	 おびJAZZ 熱帯JAZZ楽団インジャルライブ【小平町】小平町文化交流センター 日本のインストゥルメンタルシーンを代表するミュージシャンを一堂に集めスタートしたラテン・ジャズ・ビッグバンド「熱帯ジャズ楽団」がやって来ます。		

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/