

留萌地域情報受信フリーペーパー

# 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. 19

2012.10.25

毎月発行

美味しさを伝えるということ

<http://rumoifan.net>



### 初冠雪

10月上旬 その頂に白いベールをまとった暑寒別岳連峰（増毛町）  
【写真：増毛町情報員 仙北清孝さん】



### 今月の表紙

「美味しさを伝えるということ」  
それぞれのスタイルで留萌の食の魅力を伝える女性達

## 秋景色 増毛町・留萌市 10月



リンゴ 秋の味覚、赤く熟した秋の果実（増毛町）  
【写真：増毛町情報員 仙北清孝さん】



さけとぼ 鮭冬葉 秋の風物詩、寒風で乾燥させる鮭冬葉（留萌市）  
【写真：Shan Zhao さん（札幌市）】



プルーン 収穫も終盤、秋の陽射しを浴びて（増毛町）  
【写真：増毛町情報員 仙北清孝さん】



国道231号上から望む日本海（暑寒別岳）  
深まる秋、この季節の太陽は低く、冬に向かう季節の早さを感じさせる陽射し（留萌市）

# 試食三昧！るもい浜焼き・お買物体験

北海道での夏の屋外での食事といえば、青空のもとでジンギスカンやバーベキューなど、肉や野菜を炭焼きにして楽しむのが一般的だ。

ここ留萌では肉や野菜のほか海のマチらしく旬の新鮮な魚貝類を焼く、通称「浜焼き」が定番だ。前浜で水揚げされる季節ごとの魚介類を焼くため、毎回違う味を楽しめるのが魅力である。

この「るもい・浜焼き」を地元ガイドの案内で、生産者と交流しつつ食材の買い出しから楽しめるのが「試食三昧！るもい浜焼き・お買物体験」である。

10月7日、北海道運輸局主催「オロロンラインをつなぐ海と美食堪能ツアー」の一行、中国と韓国の留学生21名がやってきた。このツアーは旅先での魅力をブログやSNSで情報発信してもらうという目的もある。

まずは、駅前の市場で地元客に混じって魚を吟味。獲れたてのボタンエビを試食させてもらい新鮮さを実感した。浜の直売所では、浜の母さん手作りの鮭冬葉（サケトバ）の作り方を教わりつつ味



活きの良いボタンエビに歓声



地元の方がサケのさばき方を伝授

見する。初めて知る鮭冬葉作りを興味深げに聴いていた。続いてはいよいよ高台にある礼受牧場に移動しての浜焼きだ。

農家の佐藤さんからお米の美味しいとぎ方、炊き方を教わって実際に炊いて味わう。新米の味は格別で、1升のご飯がまたたく間になくなっていく。今回は鮭をさばく実演も行われ、大きな鮭1匹をさばく迫力とともに素朴な浜言葉にも触れられた。

浜焼きは季節や時期によって食材が変わるのが魅力であり、夏はウニ、ヒル貝などを焼き、秋には鮭のちゃんちゃん焼き

を味わう。ちゃんちゃん焼きとは、鮭と野菜を味噌仕立ての甘辛いタレで蒸焼きにするもの。前浜から揚がった鮭を漁師の母さん手作りの味噌ダレで味わう、まさに地元の味である。

生産者と交流しながら留萌の食材をたつぷりと味わい、地元ならではの新鮮な食材の美味しい食べ方を知ることができるのも、この体験プログラムの魅力だ。

「地元の人と触れ合える美味しい体験」をぜひ、来年の夏も、多くの人に楽しんでもらいたい。

## 試食三昧！ るもい浜焼き・お買物体験

体験料金	お一人様 5,000円
体験期間	5～9月
体験場所	留萌市、増毛町、小平町
体験人数	1名～
お申込み	るもい体験ナビデスク 電話 0164-42-3871 留萌スペシャルプログラムHP <a href="http://rumoi-taikun.info/">http://rumoi-taikun.info/</a>



サケのちゃんちゃん焼きや地元の味に舌鼓

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



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-taikun.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J R留萌駅2階エフエムもえる内 TEL0164-42-3871 e-mail: info@rumoifan.net



# 美味しさを伝える ということ



田中美智子さんの夢が詰まったスケッチブック

北海道の10月は豊穣の秋から冬へと向かう季節の節目だ。初霜や初冠雪などの便りに、人々は心と体、そして暮らしのスタイルを来たる冬に備え始める。

## 造りあげる

かつての冬の保存食といえ、真つ先に思い浮かべるのが漬物だ。冷蔵や冷凍技術が発達していなかった時代から、秋に豊富に獲れる魚や、根菜類、葉もの野菜を塩漬けにして食材を余すことなく美味しく食べてきた。

塩や糠に漬け込んだサケやニシンは焼いたり、三平汁の具材にして食し、野菜はそれぞれ風の土に根付いた数々の漬物として伝わってきた。

北海道の伝統の漬物『鯨漬け』を看板にする老舗漬物店に嫁いだ田中美智子さんは、先

代からの味をしつかり守りつつ、オリジナルのピクルス造りにも邁進している。そのこだわりは、野菜選びから始まる。

出来る限り留萌管内産や北海道産にこだわari、生産者との交流も欠かさない。「小平町のトマト農家中村さんとの出会いがきっかけで、最初に製品化したのがミニトマトのワイン漬けでした」と田中さん。今では、季節ごとに10種類以上のピクルスが店頭に並び、野菜の個性を活かし、生のままで使うこともあれば、さつと湯通ししたり、しっかりと煮込むもの、素揚げするものもある。



野菜ソムリエの資格を持つ  
田中美智子さん

味の決め手のピクルス液には、米酢、リンゴ酢、ワイン、ピネガー、バルサミコ酢などを使い分け、甘みには蜂蜜や天然糖の自然の味わいを大切にしている。保存料、着色料は使わずに、少量生産だからこそ手間をかけて造りあげる。

今年、新たに製造工場と直売店を併設した。ピクルス工房を立ち上げた。将来は、ピクルスを使った料理を提供できる『提案型』の店にしたいと夢が膨らむ。

「試作の前にイラストを描いて色彩や味のバランスを組み立てます」。田中さんが差し出した小さなスケッチブックには、自身が夢見る留萌のソウルフードが詰まっていた。

## 自ら動く

「留萌のお米の品質は高く、美味しいお米です」笑顔で地元のお米のPRをする佐藤昌美さん。観光客や教育旅行



留萌産米の美味しさを伝える佐藤さん

の学生向けの体験プログラムとして、留萌の米の美味しさ、生産者からの生の声を消費者へ届ける架け橋としての役割を担っている。家族で丹精込めて育てた米の美味しさを語るその顔から、一所懸命さが伝わる。

昌美さんは、3年前に、留萌の米どころ幌糠地区で農業を営む剛信さんの元へ嫁いだ。夫や義父母と米作りをしているが、地区には若手農業者は少なく、夫婦ともに農業に従事している後継者は佐藤さん夫妻だけだ。

「同世代の女性と仕事の悩

みを相談したり、夢を語り合えないのは淋しいけれど、お義母さんやおばあちゃん達が助けてくれる。先生を独り占めしている状況です」と明るく答える佐藤さん。

夫と共に、一日中田植え機に乗り苗を植えた田んぼからは、今年も良い品質の米を収穫することができた。

結婚以来、夫の祖母から野菜作りのイロハを教わってきた。3年目を迎えた今年、独り立ちしたが、なかなか思うようにいかず、改めて作物を育てる難しさを感じている。

「おばあちゃんやお義母さん達のすごさがわかりました。施肥の時期ひとつとっても、経験にはかないません」。

毎年おばあちゃんや地区のお年寄り達と一緒に作業するトマトジュース造りでは、その技術を学びながら共に過ごす時間を楽しんでいる。

自分らしく動き、楽しみながら取り組む。女性農業者の



田植え作業をする佐藤さん夫妻

仲間入りをした佐藤さんだ。

留萌の食の魅力をそれぞれの想いで支える女性達の真摯な姿は、冬を乗り越える瑞々しい希望の種のように輝きに満ちている。

### 丸々 田中青果

留萌市栄町2丁目  
TEL 0164-42-0858  
(営業時間 10:00~18:00)  
[ホームページ]  
<http://www.yanshu-tanaka.co.jp>

### 萌の里さとうファーム

留萌市東雲町2-85-6  
TEL・FAX 0164-49-5152  
[ホームページ]  
<http://www.rakuten.co.jp/s-farm>

皮の色や中の色のきれいなジャガイモが出回るようになりました。  
黄色や紫の色が美しいサラダです。

## ジャガイモのカラフルサラダ



### ■材料

- ジャガイモ  
(マチルダ、さやか、インカレッド、  
シャドークイン、ジャガキッズ)
- タマネギ 大さじ1 (みじん切り)
- マヨネーズ 大さじ1
- レモン汁 小さじ1
- ケッパー
- 黄色パプリカ
- 黒オリーブ
- フレンチドレッシング 適宜



### ■作り方

- ① ジャガイモは皮から茹でる。竹串が通るようになったら、お湯を捨てて、弱火で水分を飛ばす。
- ② 皮をむいてサイコロ状に切る。熱いうちに少量の塩、コショウをふる。タマネギのみじん切りも一緒に熱いうちに入れる。
- ③ ジャガイモが冷めたらドレッシングとマヨネーズ、レモン汁を合わせたものを好みの味になるように入れる。パプリカ、ケッパーも入れる。黒オリーブは飾りにする。

るもい人の  
ひとりごと  
Column

男爵の白、キタアカリの黄色、馴染みのジャガイモの品種名だが、最近は店頭で多くの種類のジャガイモが並ぶようになった。マチルダやジャガキッズ、インカパープルやインカレッドとさまざま。もちろん食感も色もそれぞれ違う。料理をするときは戸惑いもするが、色を活かしたサラダはどうだろう。目でも舌でも楽しめる。

(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.19 「ピクルス特集」

ピクルスとは主に欧米で野菜を酢などで漬け込んだもの、漬物を指す言葉だ。代表的なピクルスといえば、塩漬けしたキュウリを酢、塩、砂糖などで作ったピクルス液に漬け込み、乳酸菌発酵させたもので、ハンバーガーに使われたりする。また、香辛料を効かせたピクルス液にハーブのディルやニンニクを漬け込んだりもする。オリーブのピクルスをカクテルに使うこともある。

### ▼留萌管内の野菜を使ったピクルス▼



**インカめざめピクルス**  
(120g) 630円

羽幌町の土屋さん、初山別村の渡辺さんが育てたジャガイモを使用。ピクルス液の酸味のとに、素揚げしたジャガイモの甘さが広がる。



**トウモロコシのピクルス**  
(120g) 630円

小平町産のトウモロコシ『みらい』を使用。トウモロコシの甘さに負けないよう、しっかりと酸味を効かせている。



**ラディッシュのピクルス**  
(100g) 630円

赤い色が印象的なピクルス。留萌市の阿部さんの大玉ラディッシュを使用。甘みを抑えハーブや粗挽き胡椒がアクセントです。

### ▼北海道産の野菜たっぷりピクルス▼



**カボチャのミックスピクルス**  
(100g) 630円

若摘みのかぼちゃがシャキシャキ。



**長イモのピクルス**  
(120g) 630円

十勝産長イモの歯ごたえが際立つ。



**豆のミックスピクルス**  
(120g) 630円

十勝産大豆、黒豆、トラ豆にほんのり胡麻油の風味。



**ゴボウのピクルス**  
(120g) 630円

ゴボウ、ニンジン、黒豆の食感のバランスがいい。

販売先

#### 丸夕 田中青果

留萌市栄町2丁目  
TEL 0164-42-0858 (営業時間 10:00~18:00)  
HP <http://www.yanshu-tanaka.co.jp>

#### 札幌三越 B1F

札幌市中央区南1条西3丁目  
TEL 011-271-3311 (営業時間 10:00~19:00)  
HP <http://www.mitsukoshi.co.jp/store/1910>





収穫を待つ稲穂 【留萌市 幌糠・9月】

**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【11月】

<p>11日(日)</p>  <p><b>るもいより道の駅フェスタ【留萌市】留萌振興局</b></p> <p>留萌管内の特産品が大集合！マルシェ、フリーマーケット、もくもくランドなど催しがたくさん。</p>  <p><b>えんべつB級グルメコンテスト決勝【遠別町】マナビィ21</b></p> <p>審査員30名での決勝戦、当日来場者から15名を審査員として選び、試食審査をします。</p>	<p>23日(金)</p>  <p><b>東儀秀樹トーク&amp;ライブ2012～雅の世界～【小平町】小平町文化交流センター</b></p> <p>雅楽師「東儀秀樹」による楽しいお話と雅楽楽器やピアノ演奏によるソロライブです。</p> <p>開演／18:30 (18:00開場) 入場料／一般：2,500円 高校生以下：1,500円 (当日500円増)</p>
<p>17日(土)</p>  <p><b>留萌管内教育フェスティバル「出会えー留」【羽幌町】羽幌中央公民館</b></p> <p>留萌管内の児童・生徒が学習活動の成果を発表。生徒たちによる開発商品、実習成果物販売ほか、各種体験コーナーあり。</p>	<p><b>冬に酔う！増毛に酔う！美酒・美味！最北の酒蔵「国稀酒造」日本酒大学ツアー【増毛町】</b> ツアー日程：12月8日(土)～9日(日)</p> <p>明治15年創業の日本最北の酒蔵で、蔵元による日本酒講座や利き酒作法体験、地元の人々とのふれあい、日本酒の知識を深めながら食や文化を満喫するツアー。第4回目となる今回は、増毛町出身の三國清三シェフがプロデュースする「オーバールジュまじけ」での1泊2日ツアーです。</p>  <p>【お問い合わせ・お申し込み】 ●株式会社シービーーツアーズ http://www.cb-tours.com/ ●るもい体験ナビ留萌スペシャルプログラム http://rumoi-taiken.info/</p> 
<p>20日(火)</p>  <p><b>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</b></p> <p>地元の旬の食材を使用した料理をワンプレートランチで味わおう。</p> <p>開催時間／11:30～13:30 参加料／700円(材料費) 限定30食(要事前予約) 予約・問い合わせ エフエムもえる(0164-42-3871)</p>	

留萌地域情報サイト <http://rumoifan.net> 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！

**るもいfan**

 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/>

