

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.22 2013.01.25
毎月発行



手作りの味

<http://rumoifan.net>



樹氷

最低気温-14.6℃の朝。我が家の横を流れる永寿川のそばのカエデの樹に凝結した樹氷を見る(増毛町)

【写真：増毛町情報員 仙北清孝さん】



今月の表紙

「手作りの味」
昔ながらに食べられてきたおこしや大福には手作りの心のこもった味わいがある

冬景色 留萌市・増毛町 1月



凍える朝 留萌港にハス氷が張った朝。朝日とともに気嵐が立ちこめる幻想的な冬の朝ならではの風景(留萌市)
【写真：留萌市情報員 渡辺一夫さん】



氷結 テトラポットも氷に包まれる厳寒の海(増毛町)
【写真：増毛町情報員 小野卓也さん】



lonesome but warmth
スキー場の周辺をうろうろしていたらちょっといい感じの木を発見。久しぶりの夕焼けと相まって素敵な雰囲気をかもしていた(増毛町)
【写真：増毛町情報員 小野卓也さん】

るもい fan では、留萌管内 8 市町村の体験観光プログラムを紹介する「北海道留萌管内体験観光サイトるもい体験 Navi」より、数多くの体験プログラムを実際に体験しながら紹介してきました。今号では、サイトのコンテンツ『市町村別に巡る』から各マチの魅力をご紹介します。ぜひ、るもい体験 Navi を参考に、旅の計画を！

<http://rumoifan.net/taiken/> TEL0164-42-3871 e-mail:info@rumoifan.net

天塩町は大河長るる緑の里

日本海に浮かぶ利尻富士を望みながらのフットパス、古代遺跡を歩くのもいい。



主な体験メニュー

- 海・山・川・マチ・まるごと「てしおフットパス」など

遠別町で海と里の恵みを体感

最北の稲作の里、遠別町。移住交流支援センター「ぴーぷる」で遠別の自然を満喫できる。



主な体験メニュー

- 遠別町ちょっと暮らし生活体験 など

初山別村でなにもないという賞賛な時間を過ごす

コンビニもファストフードも洒落たカフェもないけれど、夜空の星を独り占めできる。



主な体験メニュー

- しょさんべつ天文台で星に名前をつける など

羽幌町で花と鳥を愛でる

海鳥の楽園、天売島。サフォークの里、焼尻島。海鳥の不思議を知る体験をぜひ。



主な体験メニュー

- 北海道海鳥センターで海鳥をシル・ワカル体験プログラム など

苫前町は風に見えるマチ

緑の丘に白い風車群、両手を広げてオロロンの風を感じてみよう。



主な体験メニュー

- 爽快！手作り凧を空にあげよう など

小平町で鯨漁のロマンを巡る

銀鱗の記憶を今に伝えるこのマチで、道内最大級の鯨番屋を体験しよう。



主な体験メニュー

- 旧花田家番屋でシシンの残像を知る など

留萌市の黄金色の夕陽に誘われて

夕陽が水平線に溶け、波頭が黄金色に輝くマチ留萌で、思いっきり海を楽しめる。

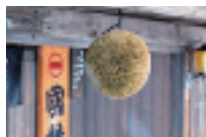


主な体験メニュー

- 日本一の夕陽が沈む海で磯ガニ釣り体験 など

増毛町をノスタルジックにぶらり旅

懐かしい町並み、最北の酒蔵、歴史ある神社や商家を訪ね歩けば、心の原風景に出会える。



主な体験メニュー

- 最北の酒蔵で伝統の酒造りを学ぶ など

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/>



手作りの味



鍋から片時も離れずに、餡を練る

留萌管内は美味しい米がとれる産地である。羽幌町以南では主にうるち米、北部の遠別町と初山別村ではもち米を生産している。そのもち米を使った、手作りの菓子から温もりが伝わる。

大福

管内南部の小平町沖内地区に平成16年、新規就農し『オーディナリー・ファーム』を開いた福田邦宏さん、ふさ子さん夫妻。

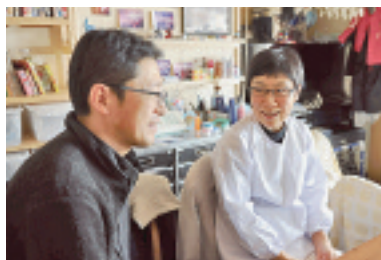
健康な土作りを基本に有機肥料で育てた作物は、トマトやキュウリ、ハーブなど30種類以上に及ぶ。現在は、主力の作物に絞り込んで栽培している。

「育てた作物に、手を加えて提供する。全てをひっくり返して農業だと思っています」と邦宏さんの言葉に、ふさ子さんが傍らでうなずく。

収穫期、ふさ子さんは留萌市内で直売所を開き、直接、消費者と接し、加工品の製造も手がけてきた。

自宅を改造し、清潔で機能的な加工場を作り、平成23年からキュウリの漬物、トマトを加工したマリネ、ジュレなどの製品とした。旬の野菜に手を加え、その美味しさを形にする喜び、昨年からは、通年販売できるようにと手作りの大福も始めた。

管内産のもち米、小豆、黒豆で作る大福は、添加物を加えず、製造は週3回、一度に50個を作る。



二人三脚で農園を営む福田さん夫妻。二人の夢は一つずつ着実に形となっている。



豆の色が染みこんだ木べら。餡を練るときにふさ子さんの大切な道具。

おこし」を製造して
の想いから「ほし
い村のPRをしたい
美味しさ、星が美し
村に伝わる手作りの
けた。村のもち米、
し」にちなんで名付
製品名の「ほしおこ
平成20年、工房名は
の工房』を立ち上げたのは
地元のもち米で作ろうと『ほ
る素朴な菓子「おこし」を、
村の女性達が、地元伝わ

ふさ子さん。
淡々と続けることで、伝え
たいことがある。地元的美味
しいものを知ってほしいとい
う想い、生産者ならではの想

は、大量生産はできないが、
手作りの優しい味を丁寧に作
り続ける。「こし餡しか食べ
られないという方も、うちの
粒餡を美味しいとおっしゃら
れます。うれしいですね」と

餡は作り置きをせずに、毎
回、丁寧に時間をかけて練り
上げる。甘さを控えた餡の美
味しさにリピーターも多い。
豆大福の黒豆も、ふつくらと
蒸したものをもちに混ぜる。

管内唯一の村、星が美し
く、天文台がある初山別村。
特産品は、天然の真ふぐを
使った道の駅弁「福多幸弁
当」、夏に手摘みするハスカッ
プを使ったジャムやシロッ
プ、アイスクリーム、もち米
「はくちようもち」から醸造
する高級本みりん「星の雫・
茜の雫」がある。

ほしおこし

いが形となった大福だ。



ほしの工房のメンバー（左から川畑裕子さん、
岩田恵子さん、高場志津子さん、岩村ひろみさん）

いる。
「昔の女性達は、仏前に備
えたご飯や、残ったごはんを
粗末にせず、『おこし』にし
て、子ども達のおやつとして
いたものです」と工房を主宰
する高場志津子さん。
ほしおこしは、はくちよう
もちを蒸し、天日で乾燥させ
油で揚げ、水あめと砂糖をか
らめて木枠で固めて作る。均
等な形にカットし、仕上げま
で全てが手作業だ。「手を抜
くところはひとつもありませ
ん。堅すぎず、最初の一口の

Supernova Café
代表 福田邦宏
小平町字沖内876番地
オーディナリーファーム
TEL 0164-56-2152

ほしの工房
代表 高場志津子
初山別村豊岬228
TEL 0164-67-2611

大福とおこし。
昔ながらの菓子を口に含め
ば、その甘さの中に作り手の
想いと温もりを感じる。

さくさく感、甘さ控えめで飽
きない味が自慢です」。
味は2種類、もち米の乳白
色を活かしたブレン味、ハ
スカップジュースと乾燥させ
たハスカップの実を混ぜたほ
んのりピンク色のハスカップ
味は紅白の組み合わせで、婚
礼の際、縁起物として新郎新
婦が披露宴の出席者にプレゼ
ントすることもある。
村内と留萌市内の2店舗で
販売する「ほしおこし」。村
の美味しさを全国へ広めたい
とメンバーの夢は膨らむ。

韓国では薬膳料理の代表の参鶏湯。
寒い日に食べると体の芯からじんわり温まります。

参鶏湯（サムゲタン）風スープ



■材料

- 手羽先 4本
- もち米 1/4カップ
- ショウガ 1かけ
- ニンニク 1片
- ナツメ 4個
- 水 1200cc
- ネギの青い部分
- 塩
- 小ネギ



■作り方

- ① 手羽先を水でよく洗い、熱湯をかけて臭みをとる
- ② 鍋に水を入れ、①と、潰したショウガとニンニク、ネギの青い部分、ナツメ、洗ったもち米を入れ、コトコト煮る。
- ③ 塩、コショウで味を調え、小ネギ、ショウガの千切りをのせる。

るもい人の
ひとりごと
Column

例年より降雪量が多く、買い物に行くにも事欠く日があるほどだ。寒い日は温まる鍋料理の出番が多い。日本にみそ汁があるように、お隣韓国では汁物がなければ、ご飯が始まらないと言われるくらい食卓にスープがでる。薬食同源を取入れた韓国料理では、体調に合わせてスープを作るという。薬膳料理の代表とされる参鶏湯（サムゲタン）は、美肌や疲労回復などに効果があるとされている。除雪で疲れた体に、身近な材料で出来る参鶏湯風スープを試してもらいたい。（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.22 「管内もち米と商品特集」

留萌管内では増毛町から遠別町にかけて米が作られている。留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町では「うるち米」が、初山別村、遠別町では「もち米」が生産されている。中でも遠別町は日本最北の稲作地帯である。「うるち米」と「もち米」の違いは、それぞれのデンプンの性質による。もち米は、100%アミロペクチンというデンプンで出来ていて炊くと強い粘りができるため、餅や赤飯、おこわとして使われている。

管内作付されている主な品種には「はくちょうもち」「風の子もち」などがある。



白大福1個120円/豆大福1個130円

大福 小平町・福田邦宏さん

小平町字沖内 876 番地 0164-56-2152

管内産のもち米、小豆、黒大豆にこだわった大福二種類を作っている。小豆は甘さ控えめでそれぞれの素材の味が絶妙なバランスで美味しい。販売先は留萌市内南るもいAコープルピナスとおみやげ処お勝手屋萌。今後は、きなこ餅など種類を増やしていく予定がある。

販売店

- るもいAコープルピナス（留萌市） [販売日] 月・木・土
- おみやげ処お勝手屋萌（留萌市） [販売日] 木
- ゆったりかん（小平町） [販売日] 月

ほしおこし 初山別村・ほしの工房

初山別村豊岬 0164-67-2611

昔ながらのお菓子「おこし」を初山別産のもち米「はくちょうもち」を原料に商品化した。もち米を蒸して乾燥させ、油で揚げ、砂糖、水飴を絡めて固める製法はすべて手づくりである。味はプレーンと初山別特産のドライハスカップを混ぜたハスカップ入りの二種類。2012年にはパッケージをリニューアルしている。



プレーン380円/ハスカップ420円

販売店

- 南るもいAコープルピナス（留萌市）
- おみやげ処お勝手屋萌（留萌市）
- 道の駅「☆ロマン街道しよさんべつ」（初山別村）
- しよさんべつ温泉ホテル岬の湯（初山別村）



けあらしの里でのイグルー作り【留萌市・海のふるさと館】

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【2月】

<p>4日(月) 5日(火)</p>	 <p>留萌やん衆横丁 2月の陣 【留萌市】やん衆特設会場※ 市内飲食店の屋上と「やん衆焼き」で冬の留萌を楽しむ食のイベント。 ※旧北海道合板跡地</p>	<p>20日(水) 21日(木)</p>	 <p>るもいコミュニティカフェリアPLUS 【留萌市】るもい健康の駅 海菜メニュー1品付ワンプレートカフェ。 参加料700円。予約・問い合わせは エフエムもえる(0164-42-3871)まで</p>
<p>5日(火) 11日(月)</p>	 <p>オロロンスノーパラダイス 【留萌市】 キャンドルナイト、イグルーでの 宿泊体験など、催しがたくさん。 留萌の冬を楽しもう。</p> <p>■5日(火)、7日(木) 商店街キャンドルナイト (商店街周辺)</p> <p>■6日(水)、7日(木) けあらしの里～イグルー作り体験～ (海のふるさと館)</p> <p>■8日(金)～11日(月) 雪のわくわく迷路、ゲーム大会 (留萌合同庁舎駐車場)</p> <p>■8日(金)～10日(日) キャンドルナイト～光のファンタジー～ (留萌合同庁舎周辺)</p>	<p>24日(日)</p>	 <p>第21回北海道凧あげ大会 第40回苫前町凧あげ大会 【苫前町】とまま温泉ふわっと凧 苫前町の冬の風物詩。全道各地から自慢の凧が大集合。</p>
<p>*** 管内スキー場 イベント情報 ***</p>			
<p>10日(日)</p>	 <p>第33回えんべつ冬まつり 【遠別町】マナビピ21 ジャンボ迷路、ちびっ子ゲーム大会など、楽しいイベントが盛りだくさん。</p>	<p>10日(日)</p>	 <p>第7回増毛町スキー場まつり 【増毛町】暑寒別岳スキー場 仮装スキー滑走、ジャンボ滑り台、雪玉でお菓子GET!、もちまきなど。ご家族でご来場ください。 増毛町営暑寒別岳スキー場 TEL 0164-53-3002</p>
<p>17日(日)</p>	 <p>第24回おろろんウィンターフェスティバル 【羽幌町】羽幌町リバーサイド開発用地 大人は馬そり引き、子どもはタイヤ引きレース。雪国育ちの力自慢たちが集まるまつりを楽しもう。</p>	<p>24日(日)</p>	 <p>町民スキー場まつり 【羽幌町】町民スキー場びゅーバナボート体験、親子で参加できるミニゲームなど、冬ならではのイベントを楽しもう。 羽幌町民スキー場「びゅー」 TEL 0164-62-6800</p>

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/