

しかベタイムズは鹿部温泉観光協会が、鹿部の旬な食材や、鹿部の仕事に関わる魅力ある人、観光情報、鹿部の旬な情報などをお届けしていきます。



# しかベタイムズ

私が担当しております!

鹿部温泉観光協会  
金澤 佑



令和8年 4月 第36号 隔月発行

## 鹿部の今が旬な食材

# ふきのとう

早春の訪れを告げる日本原産の山菜で古くから日本人に親しまれてきた。真っ白な雪中から淡緑色が顔を覗かせるとワクワクした気持ちになる。形が丸く、緑色が鮮やかなものが良品とされており、つぼみが固く閉じているものを選ぶのがポイント。反対につぼみが開いて花が咲いてしまうと苦味が強くなり過ぎてしまう。独特の

ほろ苦さと爽やかな香りは、冬の眠りから目覚めた大地の息吹そのもの。天ぶらや味噌和えとして食卓に並べれば、身体に春の訪れを知らせてくれる。



## 今月の旬な鹿部人 小坂商店 小坂良次さん

子供の頃から慣れ親しんだ味、多い時で5〜6個食べてました笑  
我が家にとって、ぼた餅作りは恒例行事、多い時で1日千個程手作りします。中学生頃から手伝うようになり、初めてあんこ作りをした時は1時間以上鍋から離れられず煮て蒸らしてを繰り返す手間のかかる作業に驚きました。やがて家を出て、他所で食べる機会もありました。が、あんこから手作りする我が家のぼた餅は甘さひかえめで素材本来の味わい、そしてお米も柔らか過ぎず固過ぎず、程よく粒子感が残るように加減をすることで食感が軽くなり、あの時何個でも食べられたのだと気付きました。甘いものが贅沢だった母の時代と違い現代はものに溢れておりますが、毎年春と秋に家族団欒で食べていた大好きな一品です。母から教えてもらったこの味は食べてくれる人がいる限り、作り続けていこうと思えます。



お子様からお年寄りまでたくさんの方に食べていただきたいです!

## 春を感じる♪「ばっけ味噌」

【材料】(3~4名分)  
ふきのとう200g、麴200g、砂糖200g、正油280g

【作り方】  
①麴を50~60℃のお湯に30分浸す。  
②ふきのとうを洗って、粗めにみじん切りにする。  
③鍋にすべての材料を入れて中火で炒める。このとき焦がさないようへうで混ぜ続ける。全体的に水分が飛びとろみが出たら出来上がり。

【ポイント】  
ふきのとうはつぼみが小さめの方が苦味が少ない! 温かいごはんはもちろん、焼きおにぎりやお豆腐の薬味としても美味しい!

今回のお料理は **ばば会の皆様**



### 「清掃活動を実施します」

行楽シーズンを迎えるにあたって、観光協会では清掃活動を実施します! 暮らす方も、旅の方も鹿部町で快適に過ごしましょう。

令和8年4月11日(土)  
朝7:30~(雨天中止)  
集合:山村広場向かい空地

