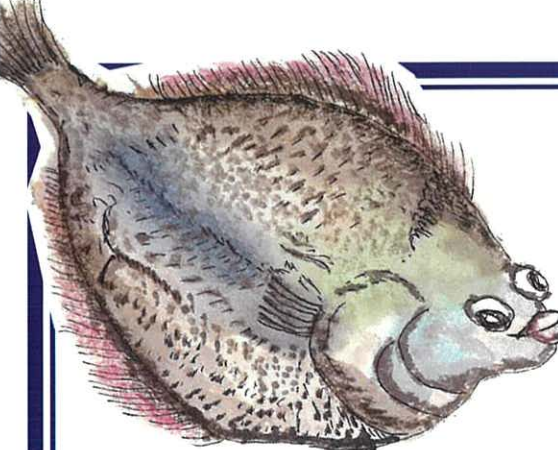




あかがれい

鹿部の今が旬な食材

比較的冷たい海域にいる大型のカレイ。古くから庶民的な魚として知られているが、肉厚でクセのない淡白な白身は、煮付けにすればホクホクと、焼き物にすればふくらジュシーに、煮てよし焼いてよしなお魚である。鮮度の良いものはお刺身も非常に美味。甘み・食感ともにカレイの中でも最上級と称される。また型の小さいものは骨まで柔らかいため、唐揚げで余すところなくいただきたい。

地域によっては漁獲したものを生きたまま漁港へ持ち帰り、水槽で一晩休ませてストレスを除き、出荷直前に活けによる血抜きと神経抜きを施し、ブランド化に成功している。町内では鮮魚店などに並ぶことが多く、前浜の美味しい海の幸を味わっていただきたい。

今月の旬な鹿部人 輪踊りの会 三島 泰子さん



第45回しかべ海と温泉のまつり
「まつり・音頭パレード」
令和8年8月15日土曜日
15時から予定

踊りをきちんと習ったのは実は60歳を過ぎてからなんです笑。家族の勧めで運動がわりにフラダンスに通い始めると、すぐにのめり込みました。記憶を辿っていくと小学生の頃、内気な方だったのですが踊ったり演じたり表現することは好きだったことを思い出しました。現在はフラダンス以外に日本舞踊も踊ります。毎週2時間程練習をしています。仲間と流す汗は爽快そのもの、とても気持ちの良いものです。町内各所で披露させていただいておりますが、今年も鹿部町最大のイベント「しかべ海と温泉の祭り」で踊らせていただきます。一般参加も出来るので、皆さんも会場で一体となり踊り楽しみましょう。

「カレイのたらこ塩麹あんかけ」

【材料】(2名分)

カレイ2枚、椎茸2個、卵の白身1個分、片栗粉適量、塩胡椒適量(たらこ餡)

生たらこ一腹(2本)、水150cc、塩麹小さじ4、水溶き片栗粉(1:1)小さじ2/3、パセリ適量

【作り方】

- ①カレイを捌いてきれいに洗い両面に切り込みを入れる。その後水を切り、軽く塩胡椒をふる。
- ②たらこを洗い縦に切り、身を皮から外す。
- ③鍋に水を入れてたらこを入れる。たらこが煮えたら弱火にして、塩麹、水溶き片栗粉の順に入れる。
- ④カレイに卵の白身をまぶし片栗粉をつけ、両面を油で揚げる。椎茸も素揚げする。
- ⑤お皿に盛り付け③の餡とパセリをかけて出来上がり。

今回の料理は 滝野幸子さん



cookpad

日本最大のレシピサイト
クックパッドに掲載中！
「鹿部さちゃんクック」
で検索してね！！



しかべタイムズ

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 8月 第38号 隔月発行

「清掃活動のお知らせ」

第45回しかべ海と温泉の祭り開催の翌日、今年も有志でゴミ拾いを実施します！ご都合のよろしい方は下記の通りに、集合ください。

令和8年8月16日(日)

7時30分から
鹿部漁港お祭り
ステージ前集合