連載

地元人がレポート！

地域から魅力発信！ハッピー♡リレー

地域の旬食材レシピ付

vol.3 | 下北地域

海峡ロデオ大畑

ー むつ市 ー

Happy

津軽海峡の荒波を乗り越えて 大畑の元気を全国に発信

漁師は無口で、荒々しく、ちょっと怖いイメージがありませんか？そんなイメージとは裏腹に、来訪者に爆笑トークと演歌を聞かせながら、楽しい漁業体験をプロデュースしてくれる漁師たちが、むつ市大畑町にいます。それが「海峡ロデオ大畑」です。

会長の佐藤敏美さん、副会長の濵田一歩さんは、現役の定置網漁師。15年くらい前から、酒を酌み交わしては、何か面白いことをやりたい、と語り合っていました。そして、今年、大畑に新しい魚市場ができることをきっかけに、行政や民間の水産・観光に関係するメンバーが集結。地域を元気にしたいという思いが一致して、団体が設立されました。

「大畑の魅力を発信して、人のつながりがどんどん広がればいいな。これまでは大畑は通り過ぎる場所だった。これからは大畑を立ち寄ってもらう目的地として、ここに来てもらうという意気込みだ」と佐藤会長は語ります。

4月に、第1回のイベントとして「春の津軽海峡『定置網ぎょ魚！漁獲体験』」が実施されました。まず海に繰り出す前に、魚市場内で漁師から漁について話を聞き、大畑が誇るサケを食べ比べです。大畑のサケと一口に言っても、「秋鮭」「時鮭」「キングサーモン」「海峡サーモン」「サクラマス」とたくさんの種類があるって、知ってましたか？そして、漁船に乗って、ロデオのように揺られて荒波を乗り越えて、みんなで魚を獲る体験。漁の後は、銭湯で汗を流し、獲った魚を食べ、一緒に酒を飲んで語り合う。漁師の楽しい日常を、そのままツアーにしようと、工夫して企画されました。県内外からの参加者は、うまい魚と漁師との語らいで、お腹も心も大満足でした。

次回の定置網体験は、10月下旬を予定しています。

最後に、濵田副会長から、皆さんへメッセージ。

「大畑の、わいど獲った魚を食えば、あまりにおいしくて、他の魚食べられなくなるよ！大畑に来て、体験して、食べてみて！」

今、最も熱い大畑の浜に、ぜひ注目してください。

第2回 定置網　参加者募集

「秋の定置網ぎょ魚！漁獲体験」開催！

10月26日（金）～27日（土）

定員：20名

申込／0175-31-1270

定置網漁船で旬のアキザケを漁獲！温泉に入って海鮮料理と地酒を楽しんだ翌日は、薬研の森を散策し、「ミナカダ祭」を観覧します。

海峡ロデオの皆さん／前列左から、諏訪さん、佐藤さん、濵田さん、濵田勇一朗さん、後ろ列左から、鈴木さん、工藤さん、四戸さん、岩舘さん、長岡さん、澤田さん、西正さん

佐藤会長と濵田副会長

佐井村在住
園山（かずのり） 和徳さん

今回の推薦者

島根県出雲市出身。地域活性化団体「くるくる佐井村」代表。下北半島の情報発信、観光ガイド、農業（アピオス栽培）など、幅広く取り組んでいる。

Profile

海峡ロデオ大畑

むつ市大畑町の漁師をはじめ、水産・観光・商工関係者が幅広く参加して、漁業を通じて地域を盛り上げるため2018年に結成された団体。漁業体験ツアーや、イベントでの魚の販売などを通じて、大畑の魅力を全国に発信している。

園山さんが選ぶ地域の旬食材

「一球入魂かぼちゃ」

なぎさPoint

炊飯器は、かぼちゃ調理の強い味方！かぼちゃと調味料を入れて炊飯ボタンを押すだけ。じっくり加熱されておいしく仕上がります。

Healthy Point

- 皮ごと使って、おいしさまるごと！
- 皮は、食物繊維がたっぷりでお腹すっきり！
- かぼちゃはβカロテン豊富

一球入魂かぼちゃのほっこりごはん

エネルギー：775kcal・塩分5.3g（4人分）

［材料：4人分］

米	2合
かぼちゃ	200g
水	380cc
酒	大さじ1
塩	小さじ1

［作り方］

1. 米はさっと洗ってザル上げする。
2. かぼちゃは、種とわたを取り除いて、一口大の大きさに切る。
3. 炊飯器に、1、水、酒、塩を入れて 30分ほど浸し、2を入れて炊く。（土鍋や厚手の鍋を使う場合は、浸水させてから中火にかけ、沸騰したら弱火にして12分加熱）
4. 炊き上がったら全体を混ぜて、10分ほど蒸らして完成。

かぼちゃとお米のポタージュ

ごはんを小分けに冷凍保存して手軽にアレンジ！

食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ
なぎさ なおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課