# 知床
# 旬のカレンダー

保存版

知床硫黄山の火口壁に清らかに咲くシレトコスミレ
知床半島の固有種で、外国にも近縁の種は今のところ知られていません

知床総合研究所謹製

# 知床旬のカレンダー
# 発行の言葉

知床に住んでいなくては、できないことが沢山あります。私が冬の夜中に前浜で拾ったホタテをさばいて、早速これを刺身にして一杯やる。こんな満足は都会に住んでいては、味わえないのです。これは、海の近くに住むものだけが、海の幸に浴すことができるのです。山の幸もしかりなのです。そのかわり、斜里には映画館は一軒もないし、本だって発売日を過ぎてもなかなか手に入らない。しかしその不自由な生活でも価値観で一変してしまうのです。だれもかれも都会に集まる世の中だけど、海辺に住む人が、魚の真味を味わう幸福を考えて、都会への移住を見合わせるという世の中になったら面白いと思う。またそうなれば四面環海の日本では、都会への人口集中がよほど避けられるのではないでしょうか。

味覚の幸福を、それだけ尊重するようになったら、日本人も文化的国民の名に値すると思われます。その事が斜里町の特異性に際立つ事に結びついていくでしょう。

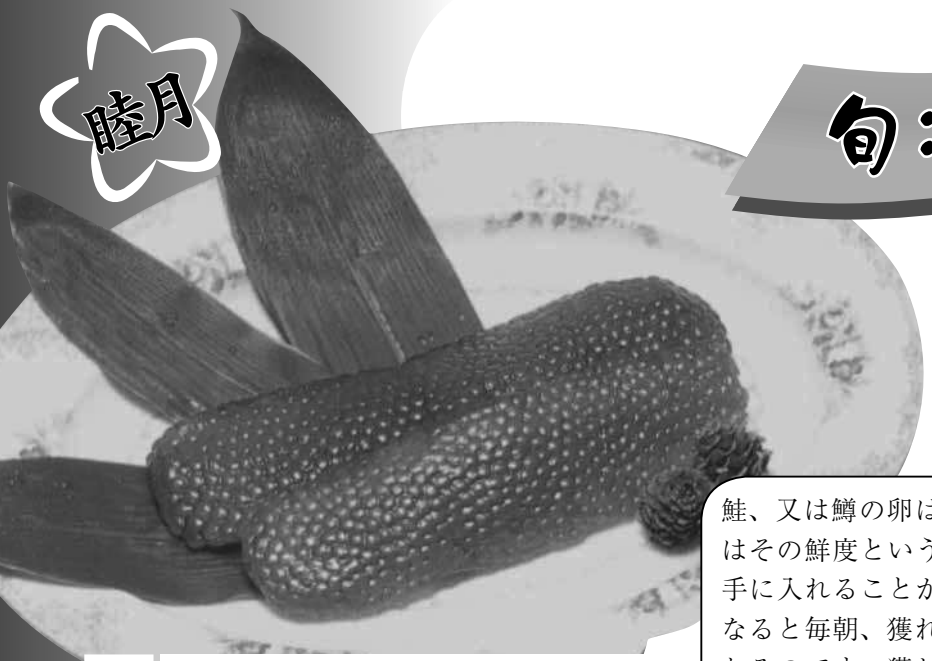
知床は、海に山に数知れない味覚をはらんでいます。ここに住む私たちは、これらを味わう特権を与えられています。それも一番おいしい時に、ふんだんにです。しかし、私達はそこにあるのが当たり前になっていて、特に心を動かされることなく過ごしています。機会があって、自分の食生活を遠方の友人達に話してみると、羨望と生唾で迎えられます。

実際の食材の中には、例えば、イカのスミ・生ウニ・各種の魚の白子を始めとする内蔵等、食べると大変美味なのに、みためはグロテスクな感じで、調理方法を知らない場合も数多くあるのです。だからといって、食べないでいたとすれば、大損です。

知床の特産物をもっと身近な味わいにすることを楽しみ、またこれを実際に食して、この地に住んでいる喜びを実感する。その手助けとして、旬のカレンダーを製作いたしました。

睦月

# 旬：鮭の子



鮭、又は鱒の卵は鮮度の良さが決め手。私達はその鮮度という貴重な財産をいとも簡単に手に入れることが出来るのです。旬の季節になると毎朝、獲れたての鮭や鱒が市場にでまわるのです。獲れたての魚体から生の卵をとりだして、そこに住んでいる私達がいろいろな楽しみ方を味わってみようではありませんか。

鮭の子はいくらや筋子だけではなく多様な料理方法があるのです。

## 旬の図鑑

５月～６月にかけてのサクラマスやトキシラズはまだ卵が小さく、やはり本格的な旬は７月下旬のマス漁が始ってからである。次第に卵も大きくなり、お盆を過ぎるとサケも捕獲されていきます。それからだいたい 10 月いっぱいまで、生の卵が出まわります。

## 生の調理

親から教えられ、自分で漬け込む　まさに旬の伝承なり !!

**【筋子のみそ漬】**
①魚体から生の筋子を取りだして、ボウルに塩水を作り血抜きをする。血抜きが終わったら筋子をザルにあげ水気を切る（３時間くらい）
②平らな密閉容器に味噌を敷き、その上にガーゼをのせて筋子をのせる。その上に又ガーゼをのせて、味噌をまんべんなく塗りつける。好みで、酒、砂糖、化学調味料を入れてみては）
③涼しい所に３～５日間くらいおいてできあがり。

**【白子のザンギ】**
①生の白子を塩でもみ、ぬめりを取る。
②白子を斜め切りにし、一口大の大きさにそろえ、つまようじで穴を開ける。
③醤油、砂糖、塩、生姜、コショウ、酒、みりん、ニンニクで作った調味料に白子を１時間くらいつけておく。
④ざるに移してからかたくり粉をまぶして、180 度くらいのサラダ油でカラッと揚げる。

**【イクラのしょうゆ漬け】**
①ボウルに 40 ～ 50 度くらいのお湯に塩少々を入れ、その中に生の筋子を入れ、手でおおまかにほぐしていく。
②よくほぐして筋などを取り、水を何度か換えてきれいになったらざるにあげておく。
③水が切れたら、酒、みりん、醤油で味をととのえた付け汁に漬け込む。
★味付はそれぞれの家庭に合わせて、味見をしながらしていく。
★朝に作ると、夜には食べられる。イクラの量が多い場合は冷凍保存も出来る。

**【揚げ白子煮】**
①白子をさっとゆで、一口大に切る。
②生姜を少々するおろして、白子にまぶし、かたくり粉をつけ 170 度くらいの揚げ油でから揚げする。
③鍋に砂糖、醤油、酒、みりん、千切りの生姜を入れてひと煮だちさせる。
④煮立った煮汁の中へ揚げた白子を入れて、焦げつかないようにとろみが出るまで煮る。

## 睦月の上の週

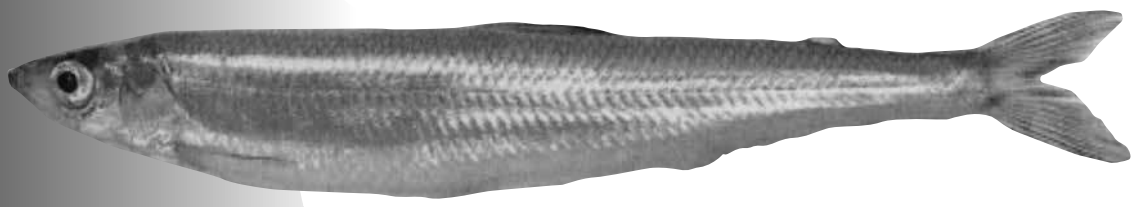
**効　能**　老化防止･ガン予防･心臓病･脳卒中の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　シレトク＝大地の行きづまりの意

睦月

# 旬：ち か



**～名物チカ釣り～**斜里においては２～４月に行われている、日の出港の氷に穴を開けて釣りをするのが知られている。

チカはワカサギによく似ているが、ワカサギよりも大きくなる。体長 20cm にもなると引きもよく、岸壁に座っての比較的気楽な釣りとしてはなかなか面白い。食べてもおいしいので、家族そろって行楽がてら岸壁を訪れる釣り人も多い。

胴付のさびき仕掛けで、竿先をゆっくりと上下させて釣る。この釣り方はえさを付ける必要がないので、くいのたっているときには餌を付ける手間が省けて便利である。また、餌を手でつかむことがないので、女性にも好まれる。仕掛けは自作してもよいが、出来合のものが釣具店で売っているのでそれを使うのが手軽である。

## 旬の図鑑

〔**チカ**〕チカとワカサギの違い。

腹びれの位置が背びれの始部より後にあるのがチカで、前にあるのがワカサギです。外見上は似ていますが、生態的には全く違っています。

チカは太平洋側では本州北部から北海道、千島列島を経てカムチャッカ半島沿岸、日本海側では朝鮮半島東岸から沿海州およびサハリン沿岸に分布する。近縁のワカサギと違い、一生を海で生活し淡水に入ることはない。

## 生の調理　チカは腹開きと臭み取りが大事!!

てんぷらやフライ、塩焼き、甘酢漬けがうまい。煮干しやつくだ煮なども製造される。

**【チカの天ぷら】**

腹開きにしたチカを牛乳に１時間ほどつけ、臭みをとる。次にとき卵に冷水を加えてボウルに入れよく混ぜ、小麦粉を一度に加え粉の白い部分が少し残る程度にサッと混ぜる。チカに作った衣をつけ、中温に熱した油でカラット揚げる。

**【開き方】**

身が柔らかいので包丁の先で軽くうろこを落とし、胸びれの下から頭を落とす。次に腹側に浅く包丁を入れ、内臓をかきだし手早く洗い水分をふく。

腹を手前にしておき、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、骨にそって尾まで切り開く。尾を右に置きかえ、尾の方から包丁を入れ同じように骨にそって切り開く。そして尾のつけ根で中骨を切り、身からはなす。残った腹骨を包丁でそぎ取る。

## 睦月の下の週

**効　能**　老化防止

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

**アイヌ語源**　チカ＝トキカラと云う

如月

# 旬：かすべ

オホーツク海の水深 50 ～ 100m の砂泥底に生息しています。優雅に水中を羽ばたくようにオホーツクの海を泳ぐ姿を、一度はテレビ等で見たことがあると思います。一般的に北方系のものをカスベ、南方系のものをエイと呼んでいます。オホーツク海でとれるものは、メガネカスベやドブカスベです。

## 旬の図鑑

〔**かすべ**〕先端は短く、太い軟骨で支持されているため、ほとんど折り曲げることが出来ない。尾部両側の皮下に前後に延びた釣鐘形の発電器官を持つ。発電器官から数ボルトの弱電を瞬間的に放電し、仲間や異性と交信すると言われる。体盤背面は淡褐色で、不規則な雲状の模様で覆われている。

## 生の調理　煮付けにして Good!

干物に加工するほか、煮付け、ぬた、ともあえ等。ガンギエイ類の骨は軟骨であるため軟らかく、身と一緒に食べられる。

煮付け汁が冷えると出来るゼラチン状の煮こごりは、うま味が溶け込んで美味。煮こごりはそのままご飯にのせて食べてもよいが、皿に盛って、木の芽や針ショウガなどを添えてもうまい。

ともあえは、完全に火が通るまで空いりした肝臓を味噌と酒で味付け、よくすり混ぜ、小さく切ってゆでたメガネカスベの身を刻みネギと和える。

干物に酒を少々ふって焼き、さいては食べる「むしり」は酒のさかなに最高。身の端が巻き始めるくらいにさっと焼くのがこつ。

**◆煮付けのポイント**

- 煮汁がカスベにしみ渡るように落としぶたをする。
- 煮汁を煮立てた中にカスベを入れて煮始める。

## 如月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　カスベ（エイ）＝カスンペ、ウッタプと云う

如月

# 旬：コマイ

## 旬の図鑑

**〔コマイ〕タラ科。**タラ科の中ではもっとも均整のとれた体つきをしている。上あごは下あごより突出する。下あご先端のひげは短く、眼径の半分以下の長さ。吻端はマダラよりとがる。スケトウダラやマダラと比べると色紋ははっきりしない。背側が黒褐色、腹側が銀白色で黄色みを帯びる全長 40cm。体長 15cm ぐらいまでのものをゴタッペ、25cm ぐらいまでをコマイ、それ以上をオオマイと呼ぶ。

日本海からオホーツク海、千島列島を経て、北はベーリング海峡の北方沿岸に至る北太平洋の沿岸水域に分布する。北海道は分布域の南限近くに位置し、道東の冬の風物詩と言われる氷下待ち網漁は、1890 年代に秋～初冬の河口域でのサケを対象にたてこまれた定置網漁具を改良して、1911 年頃から沿岸の結氷地帯でコマイ、チカ、カレイ類を対象に使われだしたものである。日の出の港で氷に穴を開けて氷の下から釣りや定置網で漁獲する。コマイを「氷下魚」と書くゆえんある。

## 生の調理　うしお汁の他にもレパートリーは多彩

肉は白みで淡泊。塩干し（生干し）は特有なにおいを持つが絶品。棒ダラにもする。凍らせて薄切りにしルイベとして食べたり、とれたてをぶつ切りにして野菜と一緒に水炊きし、ちりなべ風にして食べたりする。

**コマイの調理法**

**【コマイの和風だし漬け】**

①コマイは頭を取り、内臓を出してよく洗い、水気を取ってかたくり粉をつける。
②玉ねぎ、ピーマンは輪切りにして水にさらしておく。
③揚げ油を熱し、コマイをカラット揚げる。油から揚げたらあらかじめ作っておいただし汁にすぐ漬ける。（だし汁＝醤油＋みりん＋黒コショウ＋水＋調味料）
④玉ねぎ、ピーマンの水を切り揚げ油でサッと素揚げし、コマイの上にのせる。

**【コマイのから揚げ】**

①コマイは３枚おろしにして、一夜干しにしてから食べやすい大きさに切る。
②から揚げ粉に、かくし味として醤油を少々入れ、水で溶く。
③コマイにまんべんなくつけて、170 度くらいの油で揚げる。

**栄養と効能**

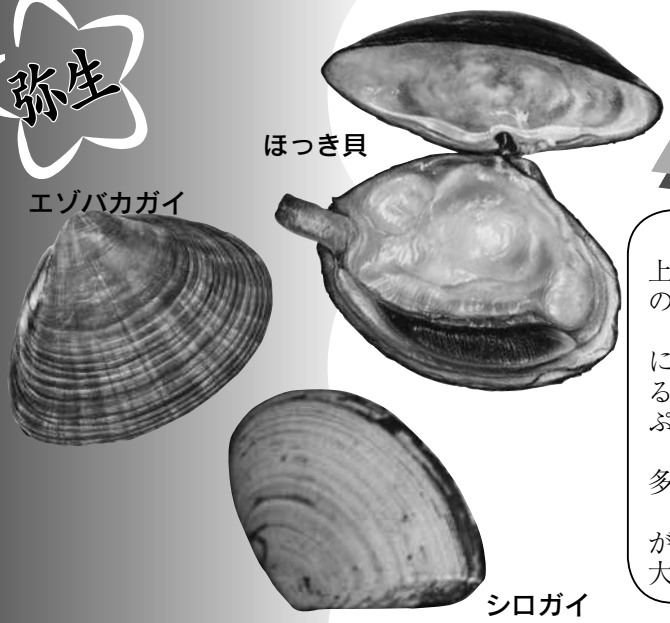
ビタミンＡ・Ｅ、カルシウム
肌荒れ防止・ガンの予防
骨や歯を丈夫にする

## 如月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　コマイ＝ポンエレクシと云う

弥生




# 旬：ほっき貝とアラカルト

強い北風が吹いたときに、よく海岸に打ち上げられることから北に寄った地に生ずるもので「北寄貝」と書いて読ませたもの。

東北、北海道が産地として有名ですが、特に地元しゃり産は肉厚で大きくふくらみがある。やはり知床連山から流れる川の栄養がたっぷり含まれているからなのだろうか。

旬は冬から春で、グリコーゲンの含有量が多くなる冬の時期が美味。

足の部分の紫色が鮮やかで濃いもの、肉質がふっくらしていて、身が引きしまっている大きめのものを選ぶ。

## シロガイ・エゾバカガイ

シロガイ・エゾバカガイは、ホッキ漁とともに混獲される。新鮮なものは刺し身として使われ、またカレーライスや野菜炒めの具としても利用できる。

また、エゾバカガイは東京ですしネタの「あおやぎ」として人気がある。加工珍味として「サクラガイ」「ワイン漬け」等がある。

## ホッキ貝のさばき方

①ホッキ貝の口（貝殻の合わせ目に一ヵ所くぼんだように見える所がある）にナイフを入れて殻にそって動かす。

②殻から取り出す。

③外とう膜をはずす。

④白くふくらんでいる方に包丁を入れ半分に切り開く。

⑤中の汚い部分をこそげ取り、水できれいに洗う。

⑥分けたところ。

## 生の調理

**オホーツク海は新鮮でおいしい貝がいっぱい!!**

新鮮なものは、すしだねや刺身、酢の物にする。むき身は煮付けに。その他、酢みそ和え、バター焼き、天ぷら、ホッキ飯、煮付け、シチュー等にする。干物はうま味が出るのでだしに使ってもよい。また、ホッキのカレーご飯も食感があっておいしい。

### 栄養と効能

タウリン・鉄分・たんぱく質・ビタミン $B_1$・$B_2$

貧血予防・滋養強壮・肝臓病予防・視神経の疲労回復

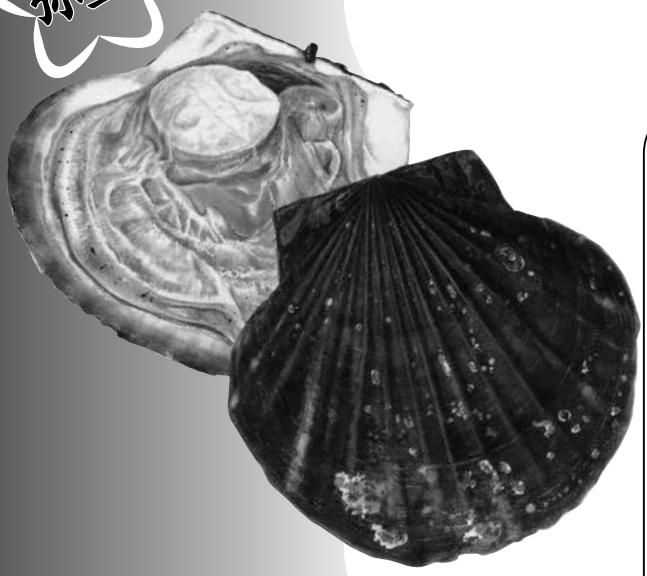
## 弥生の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ほっき貝＝ポクセイと云う

弥生

# 旬：ほたて貝



オホーツク海ではほたて貝を冷凍向けにすることがもっとも多く、次いで貝柱を乾燥した干し貝柱「白乾」あるいは生鮮出荷に向けられる。また干し貝柱は香港に輸出される。おもにウロを取ったボイル向けが多く、次いで水煮缶詰、生鮮出荷向けが多い。このほか、薫油漬け、塩辛、外套膜（みみ）の珍味などがある。ほたて貝の貝柱は甘みがあり、口当たりも柔らかく、刺し身、すし、フライ、バター焼き、てんぷら、串焼き、なべ物などいろいろな料理に使われる。貝殻は、貝細工やかきの採苗器に利用されるほか、殻はしょっつるなべ、グラタン皿、灰皿などに利用される。

## 旬の図鑑

〔**ホタテガイ**〕イタヤガイ科の２枚貝。寒海性で、東北から千島の太平洋岸及び日本海に分布する。大型のものは殻長約20cmになる。まるい扇状で、殻頂の前後に耳状の突起がある。左殻は紫褐色でほぼ平ら、右殻は黄色白色で膨らみをもつ。殻の表面には均整のとれた 20 ～ 26 本の放射肋があり、殻頂で強く、縁に向かって弱くなる。内面は左右とも白色。水深５～100mの砂礫底に生息する。稚貝のときは足糸で海藻などの地物に付着する。成貝には足糸がなく、両殻を強く開閉して海水を噴射し、その反動で海底を跳ねるようにして移動する。１度の噴射で１～２m の跳躍が可能。潮流にのって１晩で 500m 移動したという記録もある。その激しい開閉のため、殻の中央には太くて丸い閉殻筋（貝柱）がついている。

## 生の調理

和食から西洋～中華まで　食彩色々 !!

生きている殻付のものが最上品とされれる。殻付なら少し口を開けたものを選ぶ。殻を閉じているのは死んでいることが多い。むき身なら、どれも鮮度に差はない。甘味、うま味の塊のような食品で、大きな貝柱だけでなく、ひも（外套膜）も食べられる。生の新鮮な風味を味わうなら、刺し身やすしだねに。磯の香りを楽しむなら、殻付のまま火にかける貝焼がよい。干し貝は、もどして中華スープや煮込みなどに用いる。そのほかサラダ、酢の物、グラタン、フライ、鍋物など淡泊な味わいを生かした幅広い料理法がある。

**【コキーユ】**
玉ねぎをバターで炒め、ほたてとマッシュルームを加えて塩コショウで味をつけ、白ワインをふって軽く煮る。ホワイトソースを火にかけて卵黄と生クリームをまぜ、レモン汁を加える。ほたて貝の殻にバターを塗ってホワイトソースを少量敷き、ほたてと塩ゆでした小海老をのせて、残りのホワイトソースをかける。粉チーズとバターをのせてオーブンで焼く。

①貝のすき間にナイフを入れて殻にそって動かす。

②外とう膜も殻からはずす。

③①と同様に殻にそってナイフを動かしはずす。

### 栄養と効能

**カルシウム・タウリン**
コレステロール値低下・動脈硬化の予防
血圧の正常化・ガン予防

## 弥生の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ほたて貝＝アッケテク、サラカピと云う

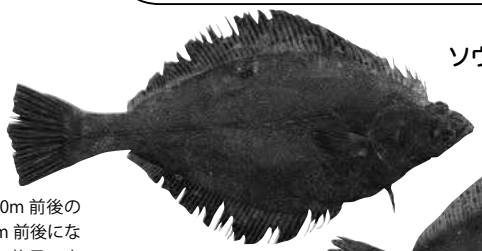
卯月

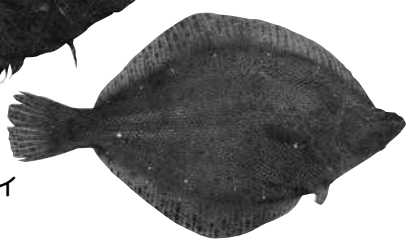
# 旬:鰈(かれい)

クロガレイ

カワガレイ

ナメタガレイ


ソウハチガレイ


スナガレイ

オホーツク近海で獲れる主な鰈は、20 余種ある。馴染みの深いところで、黒がしら、真がれい、川がれい、砂がれい、石持ちがれい、宗八がれい、ナメタがれいなど。

体形は平たく、目は一方に寄っていて、その目のついている側が上。上側は黒ずんでいて種々の斑点があり、下側は一般に白色。肉質は筋肉組織が緻密で、味は淡泊である。

比較的に地元しゃりでは、春から夏にかけて、値段もお手頃でみじかに家庭で楽しめます。

## 旬の図鑑

**カレイ目カレイ科**。日本各地の沿岸に分布し、水深 100m 前後の沖合までを生息域とする。体長は雄で 30cm、雌で 45cm 前後になる。ふだんは海底にいて、多毛類、エビ類、カニ類、二枚貝の水管などを餌にしている。産卵期は 12 月から 1 月。2 ～ 3 年で 17 ～ 20cm となり成熟する。刺身、空揚げ、煮付けなどにして美味。

良くカレイの**エンガワ**を好んで召し上がる人がいます。カレイのおいしい食べる方を知っている。通の方なのかも知れません。

## 生の調理　種類が多いのです !!

**【五枚おろしの仕方】**

①鰈を裏返し、白いほうを上にして頭を左に置く。頭の付け根に包丁を入れてたすきに落とす。
②包丁の刃先でわたと血合いをきれいに取り除く。水洗いをして、水気を拭き取る。
③身の中央に中骨までタテに包丁をいれる。
④尾を手前にして薄いほうの身からすき取る。
⑤向きを置きかえ、反対の片身をおろす。
⑥裏返して同じようにおろす。
⑦上身 4 枚と中骨で 5 枚になる。

**～新鮮であれば刺身がおいしい～**

特に海でとれた川ガレイ等は食感が良い。

マガレイ、黒ガレイは煮つけ、焼き魚に。

一夜干しして焼くなら、ソウハチガレイ、ナメタガレイなどが最適。

砂ガレイは唐揚げにしてあんかけ風にしてみては。

冷凍カレイを煮るときは、梅酒カップ 1/2 を加えると香りと甘味がプラスされグンとおいしくなります。

### 栄養と効能

タウリン・ビタミン $B_1$・D

血圧の正常化・コレステロール値低下・動脈硬化の予防
血糖上昇の抑制・骨、歯を丈夫にする・脳卒中、肝臓病の予防

## 卯月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　クロガレイ＝イロンネ・サマンペ　スナガレイ＝サルポキシウニン　カワガレイ＝ペトルンサマンペ
ナメタ＝ルロコイ　ソウハチ＝カパルサマンペ　と云う。

卯月

# 旬：たらばがに

流氷が動きだすとオホーツクの海はたらば漁の季節。

オホーツク海の流氷が岸から離れる頃になると、たらばがにの網揚げが始まる。産卵のため浅瀬に移動を始めるたらばがにが網にかかるのだ。このころから春までが旬。

たらばがにには脚に身がぎっしり詰まっている。身体にはほとんどない。たらばがにの脚は、はさみを入れて 8 本。普通の蟹の仲間は、はさみを入れて 10 本の脚を持つ。毛蟹も沢蟹も 10 本の脚を持っている。ではなぜ、たらばがにの脚は少ないのか？答えは、タラバガニは蟹ではなく、やどかりの仲間だからである。蟹との違いは、脚の数のほかに、蟹のふんどしと呼ばれる腹部が左右対称でなく、しかも柔らかなことである。

## 旬の図鑑

〔**タラバガニ**〕**タラバガニ科。**日本海、北太平洋、北北洋の水温 10℃以下の冷水域に分布する。生息する深度は北の海ほど浅い。北海道では 180 ～ 210m ほど。4 ～ 5 月に水深 30 ～ 50m のところに集まって交尾・産卵する。成長は遅いが寿命は長く、雄は 30 年、雌は 27 年程度。大きなものは体重 7･5kg にもなる。食用部は体重の 3 分の 1。

**脚**　歩脚は 3 対。大きなものになると、この脚を広げた長さが 1m を超える。タラバガニの肉のほとんどは脚のもの。蟹の肉の 1 等品は脚の付け根の太い部分。

**はさみ**　蟹のように 1 対のはさみ脚を持っている。はさみ脚はいつも右手の方が大きい。交尾の前 3 ～ 7 日間、雄は雌のはさみ脚をつかんでハンドシェーキングという儀式をおこなう。

**甲羅**　甲の幅が、大きなものでは 25cm を超える。甲羅の中には肉がほとんどない。成長が遅く 10 年たってやっと生殖が可能になるという。殻を脱ぎ捨てたばかりのときは身体が柔らかで、肉も水分が多い。これをミズガニと呼んでいる。

## 生の調理　やきガニの極味 !!

一匹のたらばがにで、刺身、焼き蟹、鍋物、てんぷらを作る。

水揚されたばかりのたらばがにが、生きたまま手に入ったら、刺身にする。脚の殻を割り、身をむきだしにすると、透明感のある白い肉がぎっしりと詰まっている。これをワサビ醤油につけて口に入れると肉は口の中でほろほろととろける。甘い。

焼き蟹は、火に網をのせ、殻ごと焼く。生のときは紫かかっている褐色の殻が、火に熱せられると鮮やかな赤色になり、脚の折れ口から汁がたれ、じゅうじゅうと音を立てる。熱で白くなった肉をそのまま口に入れる。程よい塩気があり、じつに旨い。

カニのムキ身はどんな料理にも合います。中華料理にも最適です。

新鮮で水々しく身がびっしりとつまった、ゆでたてのたらばをお腹いっぱい食べた夢を見た事、ありませんか？

### 栄養と効能

カルシウム・タウリン
血圧の正常化・動脈硬化の予防、
コレステロールの値低下・脳卒中の予防
心臓病の予防・肝臓病の予防

## 卯月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　たらばがに＝ホテンテムアンパヤヤプと云う。

# 皐月

# 旬：春の山菜

ぜんまい

わらび

山うど

山わさび

みずな

たらんぼ

5月～7月

いち早く春を感じて芽吹く野草の数々。根雪の解けるのを待ちかねて山菜摘みに出かける。

山へ入るときは手甲、脚絆はもちろん帽子、軍手などで完全武装する。自然を畏れる心を片時も忘れない。食べ切れる分量だけ採り終えると山を下りる。布に包んで山菜の痛みを防ぐ。

山菜は自然が与えてくれる野菜。根こそぎ採らずに来年に残す。

一口に山菜といっても、それぞれ生える時期も場所も異なる。ふきのとう、たらんぼ、山うど、ふき、ぜんまい、わらび、アイヌネギ。山わさびも。山からの清流には、ミズナも自生する。

## 旬の図鑑

**〔みずな（クレソン）〕**

葉から茎にかけて黒みがかった緑色が特徴。しおれず、しゃきっとしていて、色の濃いものほど新鮮。肉料理の付け合せやサラダなどに使われる。ビタミンA、Cが多く、肉をたくさん食べたあとの血液の酸化を防ぐ。

ミズナのほろ苦さは、ソースにいきる。スープにバターを溶かす。液体状に擂ったミズナを加える。

**〔山わさび（ホースラディッシュ）〕**

太くて大きいものがよい。土の中に入れておけば1～2年もつ。山わさびを肉類だけでなく、スモークした魚類に添える。

## 生の調理　大切に食べよう山の旬!!

山菜料理はアクも味のうち上手に生かして食べるのがコツ

山菜の魅力は一言でいえばアクの旨さ。苦味や渋みをいかに上手に利用するかが山菜料理のコツ。

おすすめは天ぷら。どんな山菜でも油を通すと苦味が和らぎ、衣の甘みと相まって食べやすくなる。酢味噌や梅酢、辛子醤油などを旨く利用する方法を知っておくと便利。

**【たらんぼの酢味噌和え】**

たらの若芽（5～10cm位の、ずんぐりしたもの）を摘み取り、まわりについた袴をとり、熱湯で2分ほど茹でる。酢味噌で和える。

**【わらびのわさび和え】**

だし汁と醤油を合わせた中におろし山葵を加えて混ぜ、アクを抜いたわらびをしばらくひたす。

**栄養と効能**

**食物繊維・ビタミン**

便秘・風邪・大腸ガンの予防

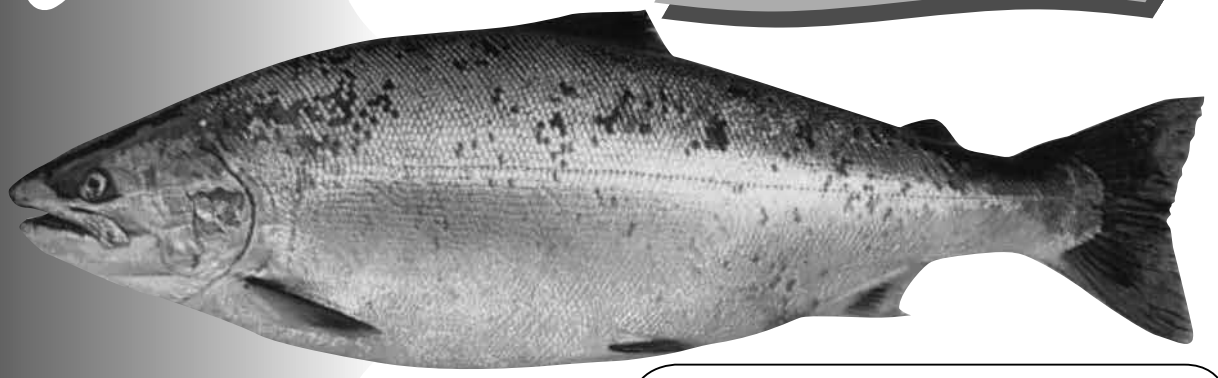
## 皐月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ぜんまい＝ソロマ、ソルマ　うど＝チマキナ　たらんぼ＝アユシニ　わらび＝ワルンペ、ドワ、チェプマキナと云う

皐月

# 旬：サクラマス



## 旬の図鑑

〔サクラマス〕**サケ科。**サケ科の遡河性魚。本亜種のうちの降海型をさす名称で、陸封型をヤマメと呼ぶ。北海道全域、本州の日本海側と神奈川県酒匂川以北の太平洋側、九州の大分県番匠川以南の太平洋側と熊本県以北の東シナ海川、朝鮮半島東部、沿海州、オホーツク海などに天然分布する。降海型は北の方ほど多く、北海道ではほとんどが陸に留まる。孵化後１年半を河川で過ごしたのち、海に降りて１年余り生活し、体長 60 ～ 70cm、15kg 程に成長する。孵化後満２年半にあたる３～６月に河川を遡上する。降海型の幼魚は 10 ～ 20cm で体高は低く、背びれの先が黒く、体側の斑紋は消えて銀白色となりうろこがはがれやすい。

しゃりでは５月を過ぎたころから網にかかりはじめます。朝一番、前浜から獲れたてで鱗が落ちていない太ったサクラマスが見える頃には、今年もまた新緑とともに様々な旬との出会いのはじまりとなります。

日本海に面した地方で評価が高く、富山の鱒ずしは有名。

また、秋から冬にかけて漁獲され、口の周辺が黒くクチグロ（クチグロマス）と呼ばれる。

## 生の調理

地元でこんなにおいしい魚が食べられるのは至福の喜び

塩焼き、バター焼き、から揚げ、フライ、押しずし、塩漬け、粕漬けと幅広く料理できる。特に、生きたサクラマスに粗塩をまぶし、炭火であぶると美味。マス類はサケと同様、寄生虫の心配があるので生食は避ける。

海洋生活期のサクラマスは、極めて美味。塩焼き、ムニエルがうまい。刺し身も良いが、いったん冷凍しないと、アニサキスや日本海裂頭条虫（サナダムシ）の寄生を受けるおそれがある。ヤマメは、塩焼き、バター焼きなど。

**【ムニエル】**

包丁でうろことぬめりを取る。盛ったとき裏になる側のえらと腹に切れ目を入れ、そこからわたを取りだして洗い、水気をふいて塩コショウをする。少しおいて小麦粉をまぶし、サラダ油とバターで焼き、レモンを添える。

### 栄養と効能

ビタミンＡ・Ｄ
肌荒れの予防・骨軟化症の予防
脳卒中の予防・心臓病の予防

## 皐月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　サクラマス＝イチャヌイと云う

水無月

# 旬：アスパラ

５月、北海道に上陸した桜前線は斜里岳をめざして北上する。山頂に向かって桜前線が上って行くのは５月も半ばを過ぎてからだ。この頃から、アスパラガスの収穫が始まる。

アスパラガスは、ユリ科に属する植物の一種で、俗に西洋うど、まつばうどと呼ばれ、白色と緑色（グリーンアスパラガス）の２種類がある。近年では、緑色のもののほうが鮮度の低下が遅い上に、特有の香気と風味がすぐれているとして人気がある。

**ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガス**

土寄せして光を当てずに白い状態で収穫したものがホワイトアスパラガス。出芽後に光に当てて緑化させたものがグリーンアスパラガスです。栄養の点からいえば、グリーンアスパラの方が格段に含まれております。また、旬を感じるのもグリーンアスパラの感じがいたします。

## 旬の図鑑

**〔アスパラガス〕** ユリ科の多年性植物。原産地は地中海東部地区一帯。ギリシャ時代にはすでに野生のものを食用にしていたという。雌雄異株で、収量は一般に雄株の方が多いが、太さはメス株の方が太い。種を蒔いて四年目あたりから収穫でき、上手に育てれば20年以上採れる。

**茎頭**　土中の若芽には色素がなく白い。頭部はコケシのように丸く詰っているものがいい。地上近くになると緑色がかり、地上に出て日に当たると緑化して先が劣る。

## 生の調理

旬の緑がたまらない　〝グリーンアスパラの旬はほんの一時期〟

**選び方**　グリーンの色が濃く、切口が新しく、穂先までぴんとしまっているものがよい。また太いものの方が良品。

**扱い方**　グリーンアスパラガスは、日がたつとかたく、渋味も増してくるのでなるべく早く食べるか、ゆでておく。また、根元から指でしごいてポッキンと折れたところから先をサラダなどにし、根元のかたいところは、てんぷらや、炒め物にするとよい。

**ゆで方**　①塩少々振りかけて、しばらくおく。
②①の根本を先に入れ、少しゆでてから穂先をゆでると平均的にゆだる。

**●作り方ワンポイント**

グリーンアスパラガスは、和、洋、中華どんな料理法にもよく合う。てんぷらや炒め物に用いるときも、軽く下ゆでをし、水気を拭いてから使うと柔らかく、色鮮かに出来る。ホワイトソースの入ったキャセロールや先に炒められた具の入った中華ナベに入れたら、火をかけすぎず、手早く味を整え、あたためる程度で下ろすのがみどりの色を美しいままに仕上げるコツ。

**栄養と効能**
カロチン・ビタミン$B_2$・たん白質
スタミナ増強・疲労回復・高血圧予防
浄血・利尿促進作用・骨粗しょう症

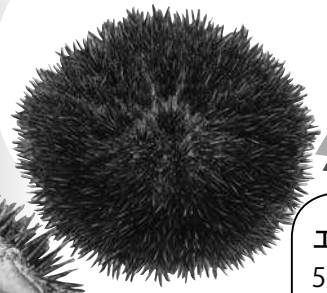
## 水無月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

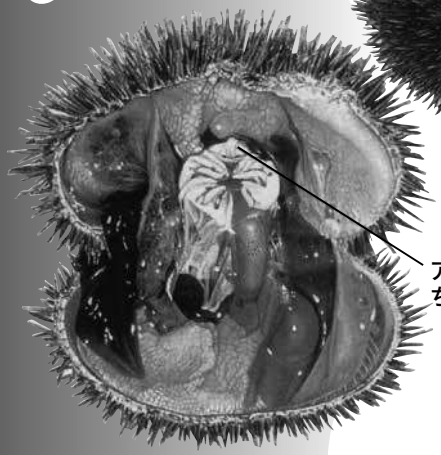
アイヌ語源　オニネヌプリ＝老大な山。斜里岳の意。旅人に強い印象を与えるコニーデ型の美しい山。

水無月

エゾバフンウニ



# 旬：うに




**エゾバフンウニ**
5月～7月

東北から北海道にかけて分布。殻経4～6cm〔時に9cmにもなる〕。とげは1cm以下と短く、体色は濃いオリーブ色など。産卵期は7～10月。味は、うにの中でも特によい。

私達が食べているうにというのは、生殖巣の部分である。エゾバフンウニの場合、オホーツク海では、5～7月が成熟期で、生殖巣の質量共に最も大きくなる。

**〈殻付きエゾバフンウニの身の取り方〉**
①濃いめの塩水〈海水濃度〉を作る。
②とげに注意して殻を割る。
③オレンジ色の生殖巣の部分をスプーンの柄などですくい取る。
④ザルに入れて、塩水の中で揺らすように洗う。

## 旬の図鑑

〔**ウニ**〕ウニを漢字で書くと「海胆」「海栗」と書く。「海丹」や「雲丹」という表記をよく見かけるが、これらは一般的にウニの食用部分である生殖巣を塩蔵した製品の場合を言う。

**生殖巣**　ウニも雄と雌があり、いずれもこの部分が食べられる。成熟した卵子と精子は海中に吐き出されて受精する。
**消化管**　ウニの体は、口、消化管、肛門、生殖巣から成り立っている。消化管は胃、、腸、直腸からできていて、内部を見るとわかめや藻などが細かく刻まれているのがわかる。
**殻**　ウニのとげを取り去ると星兜（ほしかぶと）と呼ばれる外骨格がある。そこには管足の出る穴、とげのつくいぼなどがあり、たくさんの小さな骨板が組み合わさって出来ている。
**アリストテレスのちょうちん**　肛門の反対側にある口が5枚の歯からなる。おもしろい形なので、こう呼ばれる。歯はやや出っ歯で、周囲には筋肉がついている。

## 生の調理　プリプリ感がたまらない

旬の、それも6～7才ぐらいの雄のうに。潮に打たれ、厳しい条件のところに住むうにがいい。雄は甘みが少ない。しかし何と言っても獲れたてが1番である。

生のうにがいつも食べられればいいが、そうもいかない。そういう時は、甘塩漬の粒うに。そのまま少しづつ食べたり、日本酒を少しふって食べる。

塩うには、手軽に料理に使うとおもしろい。

**【いかウニ和え】**ウニ大さじ1杯弱に卵黄1個ほどを加えよく混ぜ、練り状にする。これをいかと和える。

**【帆立貝ムースウニソース】**
白ワインを入れた魚のダシ汁を煮詰め裏ごししたウニを加え、バターでとろみをつける。蒸し上がったムースにソースをかける。

**【ウニアボガド寄せ】**
寒天とリーフゼラチンを溶かしたものと裏ごししたアボガドを混ぜる。アボガドの皮の中に平に入れ、ウニを並べて縁まで実を入れる。

**【珍味カクテル】**
よく冷した細長いグラスの底に、裏ごししたアボガドを敷く。その上にウニ、いくら、キャビアなど重ねる。レモンを搾りかける。

## 水無月の下の週

**栄養と効能**
ビタミンA・$B_1$・$B_2$・E
肌荒れ防止・老化防止・保温効果・夏バテ対策・視力回復・血液浄化・ガン予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　エゾバフンウニ＝ニノと云う。

# 皐月

# 旬：春の山菜

ぜんまい

わらび

山うど

山わさび

みずな

たらんぼ

5月～7月

いち早く春を感じて芽吹く野草の数々。根雪の解けるのを待ちかねて山菜摘みに出かける。

山へ入るときは手甲、脚絆はもちろん帽子、軍手などで完全武装する。自然を畏れる心を片時も忘れない。食べ切れる分量だけ採り終えると山を下りる。布に包んで山菜の痛みを防ぐ。

山菜は自然が与えてくれる野菜。根こそぎ採らずに来年に残す。

一口に山菜といっても、それぞれ生える時期も場所も異なる。ふきのとう、たらんぼ、山うど、ふき、ぜんまい、わらび、アイヌネギ。山わさびも。山からの清流には、ミズナも自生する。

## 旬の図鑑

**〔みずな（クレソン）〕**

葉から茎にかけて黒みがかった緑色が特徴。しおれず、しゃきっとしていて、色の濃いものほど新鮮。肉料理の付け合せやサラダなどに使われる。ビタミンA、Cが多く、肉をたくさん食べたあとの血液の酸化を防ぐ。

ミズナのほろ苦さは、ソースにいきる。スープにバターを溶かす。液体状に擂ったミズナを加える。

**〔山わさび（ホースラディッシュ）〕**

太くて大きいものがよい。土の中に入れておけば1～2年もつ。山わさびを肉類だけでなく、スモークした魚類に添える。

## 生の調理　大切に食べよう山の旬!!

山菜料理はアクも味のうち上手に生かして食べるのがコツ

山菜の魅力は一言でいえばアクの旨さ。苦味や渋みをいかに上手に利用するかが山菜料理のコツ。

おすすめは天ぷら。どんな山菜でも油を通すと苦味が和らぎ、衣の甘みと相まって食べやすくなる。酢味噌や梅酢、辛子醤油などを旨く利用する方法を知っておくと便利。

**【たらんぼの酢味噌和え】**

たらの若芽（5～10cm位の、ずんぐりしたもの）を摘み取り、まわりについた袴をとり、熱湯で2分ほど茹でる。酢味噌で和える。

**【わらびのわさび和え】**

だし汁と醤油を合わせた中におろし山葵を加えて混ぜ、アクを抜いたわらびをしばらくひたす。

**栄養と効能**

**食物繊維・ビタミン**

便秘・風邪・大腸ガンの予防

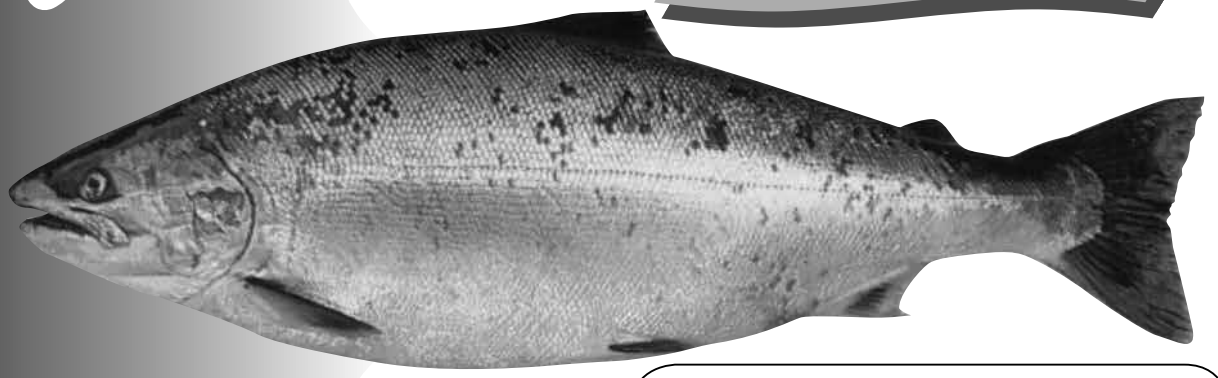
## 皐月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ぜんまい＝ソロマ、ソルマ　うど＝チマキナ　たらんぼ＝アユシニ　わらび＝ワルンペ、ドワ、チェプマキナと云う

皐月

# 旬：サクラマス



## 旬の図鑑

〔サクラマス〕**サケ科。**サケ科の遡河性魚。本亜種のうちの降海型をさす名称で、陸封型をヤマメと呼ぶ。北海道全域、本州の日本海側と神奈川県酒匂川以北の太平洋側、九州の大分県番匠川以南の太平洋側と熊本県以北の東シナ海川、朝鮮半島東部、沿海州、オホーツク海などに天然分布する。降海型は北の方ほど多く、北海道ではほとんどが陸に留まる。孵化後１年半を河川で過ごしたのち、海に降りて１年余り生活し、体長 60 ～ 70cm、15kg 程に成長する。孵化後満２年半にあたる３～６月に河川を遡上する。降海型の幼魚は 10 ～ 20cm で体高は低く、背びれの先が黒く、体側の斑紋は消えて銀白色となりうろこがはがれやすい。

しゃりでは５月を過ぎたころから網にかかりはじめます。朝一番、前浜から獲れたてで鱗が落ちていない太ったサクラマスが見える頃には、今年もまた新緑とともに様々な旬との出会いのはじまりとなります。

日本海に面した地方で評価が高く、富山の鱒ずしは有名。

また、秋から冬にかけて漁獲され、口の周辺が黒くクチグロ（クチグロマス）と呼ばれる。

## 生の調理

地元でこんなにおいしい魚が食べられるのは至福の喜び

塩焼き、バター焼き、から揚げ、フライ、押しずし、塩漬け、粕漬けと幅広く料理できる。特に、生きたサクラマスに粗塩をまぶし、炭火であぶると美味。マス類はサケと同様、寄生虫の心配があるので生食は避ける。

海洋生活期のサクラマスは、極めて美味。塩焼き、ムニエルがうまい。刺し身も良いが、いったん冷凍しないと、アニサキスや日本海裂頭条虫（サナダムシ）の寄生を受けるおそれがある。ヤマメは、塩焼き、バター焼きなど。

**【ムニエル】**

包丁でうろことぬめりを取る。盛ったとき裏になる側のえらと腹に切れ目を入れ、そこからわたを取りだして洗い、水気をふいて塩コショウをする。少しおいて小麦粉をまぶし、サラダ油とバターで焼き、レモンを添える。

### 栄養と効能

ビタミンＡ・Ｄ
肌荒れの予防・骨軟化症の予防
脳卒中の予防・心臓病の予防

## 皐月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　サクラマス＝イチャヌイと云う

水無月

# 旬：アスパラ

５月、北海道に上陸した桜前線は斜里岳をめざして北上する。山頂に向かって桜前線が上って行くのは５月も半ばを過ぎてからだ。この頃から、アスパラガスの収穫が始まる。

アスパラガスは、ユリ科に属する植物の一種で、俗に西洋うど、まつばうどと呼ばれ、白色と緑色（グリーンアスパラガス）の２種類がある。近年では、緑色のもののほうが鮮度の低下が遅い上に、特有の香気と風味がすぐれているとして人気がある。

**ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガス**

土寄せして光を当てずに白い状態で収穫したものがホワイトアスパラガス。出芽後に光に当てて緑化させたものがグリーンアスパラガスです。栄養の点からいえば、グリーンアスパラの方が格段に含まれております。また、旬を感じるのもグリーンアスパラの感じがいたします。

## 旬の図鑑

**〔アスパラガス〕** ユリ科の多年性植物。原産地は地中海東部地区一帯。ギリシャ時代にはすでに野生のものを食用にしていたという。雌雄異株で、収量は一般に雄株の方が多いが、太さはメス株の方が太い。種を蒔いて四年目あたりから収穫でき、上手に育てれば20年以上採れる。

**茎頭**　土中の若芽には色素がなく白い。頭部はコケシのように丸く詰っているものがいい。地上近くになると緑色がかり、地上に出て日に当たると緑化して先が劣る。

## 生の調理

旬の緑がたまらない　〝グリーンアスパラの旬はほんの一時期〟

**選び方**　グリーンの色が濃く、切口が新しく、穂先までぴんとしまっているものがよい。また太いものの方が良品。

**扱い方**　グリーンアスパラガスは、日がたつとかたく、渋味も増してくるのでなるべく早く食べるか、ゆでておく。また、根元から指でしごいてポッキンと折れたところから先をサラダなどにし、根元のかたいところは、てんぷらや、炒め物にするとよい。

**ゆで方**　①塩少々振りかけて、しばらくおく。
②①の根本を先に入れ、少しゆでてから穂先をゆでると平均的にゆだる。

**●作り方ワンポイント**

グリーンアスパラガスは、和、洋、中華どんな料理法にもよく合う。てんぷらや炒め物に用いるときも、軽く下ゆでをし、水気を拭いてから使うと柔らかく、色鮮かに出来る。ホワイトソースの入ったキャセロールや先に炒められた具の入った中華ナベに入れたら、火をかけすぎず、手早く味を整え、あたためる程度で下ろすのがみどりの色を美しいままに仕上げるコツ。

**栄養と効能**
カロチン・ビタミン$B_2$・たん白質
スタミナ増強・疲労回復・高血圧予防
浄血・利尿促進作用・骨粗しょう症

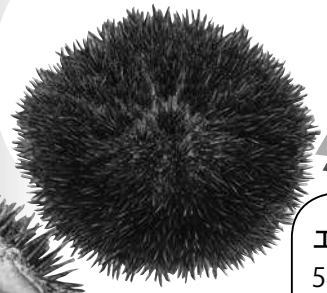
## 水無月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

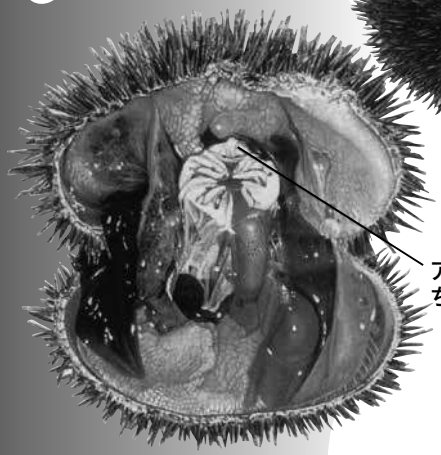
アイヌ語源　オニネヌプリ＝老大な山。斜里岳の意。旅人に強い印象を与えるコニーデ型の美しい山。

水無月

エゾバフンウニ



# 旬：うに




**エゾバフンウニ**
5月～7月

東北から北海道にかけて分布。殻経4～6cm〔時に9cmにもなる〕。とげは1cm以下と短く、体色は濃いオリーブ色など。産卵期は7～10月。味は、うにの中でも特によい。

私達が食べているうにというのは、生殖巣の部分である。エゾバフンウニの場合、オホーツク海では、5～7月が成熟期で、生殖巣の質量共に最も大きくなる。

**〈殻付きエゾバフンウニの身の取り方〉**
①濃いめの塩水〈海水濃度〉を作る。
②とげに注意して殻を割る。
③オレンジ色の生殖巣の部分をスプーンの柄などですくい取る。
④ザルに入れて、塩水の中で揺らすように洗う。

## 旬の図鑑

〔**ウニ**〕ウニを漢字で書くと「海胆」「海栗」と書く。「海丹」や「雲丹」という表記をよく見かけるが、これらは一般的にウニの食用部分である生殖巣を塩蔵した製品の場合を言う。

**生殖巣**　ウニも雄と雌があり、いずれもこの部分が食べられる。成熟した卵子と精子は海中に吐き出されて受精する。
**消化管**　ウニの体は、口、消化管、肛門、生殖巣から成り立っている。消化管は胃、、腸、直腸からできていて、内部を見るとわかめや藻などが細かく刻まれているのがわかる。
**殻**　ウニのとげを取り去ると星兜（ほしかぶと）と呼ばれる外骨格がある。そこには管足の出る穴、とげのつくいぼなどがあり、たくさんの小さな骨板が組み合わさって出来ている。
**アリストテレスのちょうちん**　肛門の反対側にある口が5枚の歯からなる。おもしろい形なので、こう呼ばれる。歯はやや出っ歯で、周囲には筋肉がついている。

## 生の調理　プリプリ感がたまらない

旬の、それも6～7才ぐらいの雄のうに。潮に打たれ、厳しい条件のところに住むうにがいい。雄は甘みが少ない。しかし何と言っても獲れたてが1番である。

生のうにがいつも食べられればいいが、そうもいかない。そういう時は、甘塩漬の粒うに。そのまま少しづつ食べたり、日本酒を少しふって食べる。

塩うには、手軽に料理に使うとおもしろい。

**【いかウニ和え】**ウニ大さじ1杯弱に卵黄1個ほどを加えよく混ぜ、練り状にする。これをいかと和える。

**【帆立貝ムースウニソース】**
白ワインを入れた魚のダシ汁を煮詰め裏ごししたウニを加え、バターでとろみをつける。蒸し上がったムースにソースをかける。

**【ウニアボガド寄せ】**
寒天とリーフゼラチンを溶かしたものと裏ごししたアボガドを混ぜる。アボガドの皮の中に平に入れ、ウニを並べて縁まで実を入れる。

**【珍味カクテル】**
よく冷した細長いグラスの底に、裏ごししたアボガドを敷く。その上にウニ、いくら、キャビアなど重ねる。レモンを搾りかける。

## 水無月の下の週

**栄養と効能**
ビタミンA・$B_1$・$B_2$・E
肌荒れ防止・老化防止・保温効果・夏バテ対策・視力回復・血液浄化・ガン予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　エゾバフンウニ＝ニノと云う。

文月

# 旬：毛蟹

6～7月

真赤に茹で上がった毛蟹を肴に一献傾ける贅沢。しばれる北国への旅情を駆り立ててくれる毛蟹は生き造りにしてよし、焼いてよしの、斜里町の初夏を飾る食べ物である。

北海道の毛蟹が特産品として脚光を浴びるようになったのは、実は、戦後である。それまでは鰊の刺網にかかったりしていたが、網を痛めるので邪魔物扱いされていたという。

毛蟹は漁獲量の8割以上が北海道ものだが、同じ北海道でもオホーツク海は夏、噴火湾（内浦湾）は春と、旬がそれぞれずれるのが特徴だ。

**毛ガニのみそは食用カニの中で一番の美味なのです。**

## 旬の図鑑

**[毛ガニ]** 節足動物門甲殻綱十脚目クリガニ科のカニ。寒海性で北海道沿岸各地、茨城県以北の太平洋側、鳥取県以北の日本海側に棲息する。産卵期は春と秋の2回だが、釧路沖では4～5月といわれる。孵化後4年間は年2回脱皮をしながら甲長10cm前後に、それ以降は数年ごとに脱皮を繰り返し、10年前後で最大20cmほどになる。

**鉗脚** 左右一対の鉗脚は餌を捕らえたり外的から身を守るための武器にもなる。2本のはさみの内側には味覚感知器官があるという。ここの肉は“つめ”とも呼ばれて美味。

**甲** 密毛に覆われた甲の表面には9個の小さな隆起、側縁には歯と呼ばれる5個の突起がある。この中の“みそ”と呼ばれる内蔵が美味なのが毛ガニの特徴。

**歩脚** 4対8本。脚は付け根から底節、基節、座節、長節、腕節、前節、そして先端の指節までの7節から成り、最も身が多いのは長節と腕節である。

## 生の調理

みそがみそ!!

ゆでてよし
刺身にも
すしにも
酢の物にも
鍋物にも
中華料理にも *Good*!!

生きた毛蟹の旨さは格別だ。獲れたての毛蟹は透明感があり色も明るい紅色。もちろん焼き蟹や茹で蟹にするにも生きたままのものの方が断然美味である。

**殻焼きは通好みの味。**甲羅を鍋代りに火にかけ、はがした身と蟹味噌を焼く。好みで醤油をたらす。

または、甲羅に日本酒を入れ、火にかける。これを片手に蟹を食う。

**【毛蟹の味噌汁】**

500ｇぐらいの中サイズの毛蟹を丸ごと一杯使って豪快に味噌汁を作る。コクのある味に仕上がる。

〈生きてる毛蟹の身を取りだす〉

①腹部と脚の付け根のところに包丁をいれ、脚を切り離す。

②切り離した足の関節を“く”の字に折りたたみ、内側の殻の部分の半分ほどそぎ切りにする。

③次ぎに足の内側の殻をそぐようにして切り取る。

④間接の殻と身の間に包丁の刃先を入れ1cmほど切って身を取りだす。

⑤節を持ち、切目を入れた殻を引っ張って身を取り出し、冷水に浸して身を引き締める。

**【毛蟹の甲羅揚げ】**

蟹の剥き身を100g用意する。椎茸薄切、長葱も斜めに薄切り。これに卵を合わせて混ぜる。毛蟹の甲羅に詰め、道明寺粉をまんべんなく振りかける。160度で揚げる。甘酢につけていただく。

## 文月の上の週

**栄養と効能**

カルシウム・タウリン

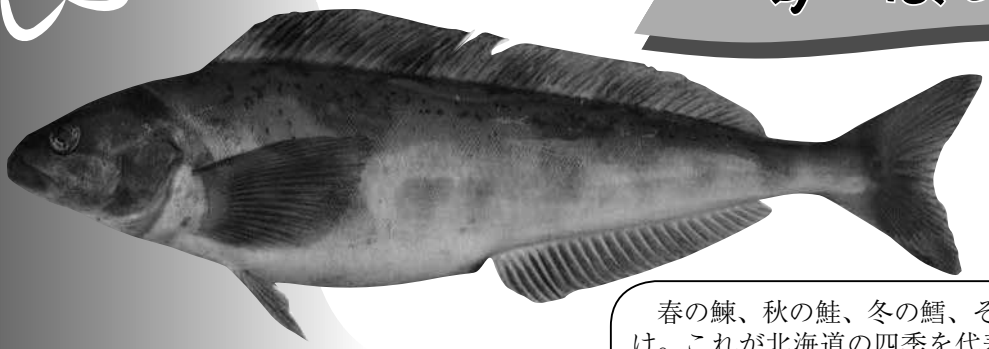
血圧の正常化･動脈硬化の予防･コレステロールの値の低下･脳卒中の予防･心臓病の予防･肝臓病の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　カニ＝アニパヤヤ又はアムッペと云う。

文月

# 旬：ほっけ



春の鰊、秋の鮭、冬の鱈、そして真夏のほっけ。これが北海道の四季を代表する魚である。塩ぼっけや開きぼっけが当たり前の本州以南では、”夏のほっけ”のうまさは案外知られていない。

ほっけには、その成長に応じてさまざまな呼び名がある。7～8cmの青色をした幼魚を”ろうそくぼっけ”、春に獲れる25cm前後のものを、”春ぼっけ”と呼び、これらは主のすり身にして利用する。30～40cmに成長したものは、”中ぼっけ”と呼ぶ。この頃になると、根と呼ばれる海底の岩場に生息することから”根ぼっけ”、さらにこのほっけが秋の彼岸の頃産卵のために岸近くに寄ってくるようになると”彼岸ぼっけ”と呼ぶ。

## 旬の図鑑

**〔ホッケ〕** 硬骨魚綱カサゴ目アイナメ科の海水魚。寒流系の魚で茨城県以北、北海道、日本海などに分布するが、おもな漁場は北海道。3年前後で制御となるが、寿命は約10年。最大70cmほどになる。産卵は9～12月。脂がのって味が良くなるのは8～9月。同種にオホーツク海にすむキタノホッケがあり、こちらの方が脂肪が多い。

**頭部** 餌は主としてオキアミなどの甲殻類。ほっけを漢字で書くと”魚花”” 北魚”となる。栄養価の割に低カロリー（100g116kcal）。

**胴** 雄は青っぽく、雌は少し茶色身を帯びている。肉は鯵や鯖などとよく似た色合いで、小骨が少なく身離れがいいので食べやすい。

**ひれ** アイナメ科に属しているが、背びれが一続きで尾びれが二つに分かれているところがアイナメと異なる。

## 生の調理

**料理の万能選手!!　鮮度のよいうちに下ごしらえを。**

ほっけを背開きにして内臓と血合いを取り除き、小さじ1杯分ほどの塩をまんべんなく降って軒下につるす。温度の低い知床では天日干しでなく風干しが一般的である。

大きな樽の中に、ほっけと塩（15%前後）を交互に重ねて数週間漬け込んだのが塩ぼっけ、これに糠（塩と同量）を混ぜて漬け込んだのが、糠ぼっけである。

この塩ぼっけを一般的には筒切りにして焼いて食べるが、”三平汁”にしても旨い。具は、大根、じゃがいも、人参、たまねぎ。

鮭を使った三平汁が冬の食べ物なら、ほっけを入れた三平汁は夏の食べ物なのである。味付けは特別しなくても、ほっけからでる塩分だけで充分である。

糠ぼっけはさっと水洗いして焼く。身が締まっていて、脂加減もいい。

味噌漬けもおすすめである。三枚に下ろし、一晩、味噌の中に寝かして翌日取り出して焼いて食べる。一晩寝かせるという表現のとおり、あまり漬けすぎないのがコツ。すっきりした味である。

**味のワンポイント**

知床の山には、山わさび（ホースラディッシュ）が自生していますが、これをほっけの塩焼きに添えると、格別です

## 文月の下の週

**栄養と効能**

EPA・DHA・ビタミンA・D
風邪の予防・肌荒れの防止・骨軟化症の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ほっけ＝ポッケ又はニポウと云う。

葉月

# 旬：カラフトマス

メス

オス

別名セッパリマス、ホンマス

## 旬の図鑑

〔カラフトマス〕**サケ科。** 鱗は極めて小さく、側線上に約 200 枚ある。鱗が剥がれたとき体の背面、尾びれ及び背びれにやや大きな黒色斑点が散らばる。

【生態】海洋で約 1 年過ごし、夏から秋に河川に遡上し、中・下流域の砂れき底に産卵する。卵は 120 ～ 140 日で孵化し、春に海に向かう。体長は 70cm あまりになる。

【分布】三陸地方の河川に遡上するものもあるが、大部分は北海道のオホーツク海沿岸。北緯 36° 以北の北太平洋、ベーリング海、オホーツク海、日本海に分布する。

地元しゃりは“カラフトマス”のメッカでもあり７月下旬から８月のお盆、そして９月上旬まで大量のカラフトマスがしゃりの沿岸に押し寄せてくるのです。

産卵期の雄は、からだがより側扁し、背びれの前方部分が盛り上がった、いわゆるセッパリマスとなります。吻は伸張してかぎ状となり、体側の色は赤紫色が混じった茶色に変わります。しかし、雌は成熟しても雄のように体形が著しく変わることなく、体色が変化する程度です。

北海道に回帰するカラフトマスは、オホーツク海沿岸に設置された定置網で多くが漁獲され、残りが河川に遡上して、次の世代につながれていきます。

他では食べられないこの鮮度のよい脂ののったカラフトマスを、私達はいつもの旬として味わっているのです。

## 生の調理

オホーツクサーモンと呼ぶにふさわしい魚です

サケより身が柔らかめで、塩焼き、ムニエル、バター焼等、洋風料理に向いている。本マスの焼漬けはまさに先人の知恵ではなかろうか。

**【本マスの焼漬け】**

①マスは３枚おろしにしてから適当な大きさの切身にし、焼けた順に熱いうちにふた付きの鍋に並べて、ぬくもりを逃がさないようにする。

②別の鍋で、酒、醤油、砂糖、生姜で調味液を作り、沸騰させ、マスを並べた上にかけてフタをする。

③そのままにして、２、３日で食べごろになる。

㈱長く保存するときは冷凍庫に入れ、食べるときに室温で解凍すると身がしっかりとやわらかくなったように感じよりおいしい。

**【マスのミートボール】**

①マスを３枚におろしすり鉢でよくする。

②マスのすり身に酒、みそと卵を入れ、最後にかたくり粉を加えよく混ぜ合わせる。

③よく混ぜてから、ミートボールを作り、170 度くらいの油で揚げる。

㈱タレの材料（酢、砂糖、ウスターソース、とんかつソース、塩、レモン、水）を鍋に入れて火にかけ、その中に揚げて油を切ったミートボールを入れ、しいたけ、竹の子も加えからめるようにして弱火で仕上げる。

**【マスの甘酢漬け】**

①マスに塩、ショウガ汁、酒の調味液で下味をつけ、10 分くらいしたら水気を切り、かたくり粉をつけて 170 度の油で色よく揚げる。

②玉ねぎ、レモンは半月、又は薄い輪切りにする。キュウリは輪切りにする。

③酢、白ワイン、砂糖、塩、醤油を混ぜ合わせ、甘酢を作る。

④揚げたてのマスを甘酢に漬け、玉ねぎ、レモン、キュウリも加えて冷やす。

⑤皿にサラダ菜かレタスを敷き、漬け込んだものをのせて、できあがり。

## 葉月の上の週

**栄養と効能** ビタミンＡ・Ｄ
肌荒れの予防･骨軟化症の予防･脳卒中の予防･心臓病の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　マス＝サキペと云う

葉月

# 旬：とうもろこし（とうきび）

8月～9月

ひげの根元にまだ少し緑色が残っていて、穂先の方を握ったときずっしりと手応えのあるもの。皮の緑色がまだ鮮やかでみずみずしいものが、甘味もあって美味なとうもろこしだ。

食物繊維が100g中3.4gと多く、便秘に効き、腸の中を掃除してくれる。胚芽には、ビタミンB1,B2,Eが多く含まれている。

農家の人々は、午前4時にはもう畑に繰り出してとうもろこしの収穫を始める。早朝にもぎっとったものほど甘味が強いからである。とうもろこしは、日中に光合成で作った澱粉を夜の間に糖分に変えて葉から子実に送り、再び蓄積する。日の出前に獲るということは、その分だけ澱粉に変わる前の糖分が多いということだ。朝取りで食べられる斜里は幸福。

## 旬の図鑑

**［トウモロコシ］** イネ科の一年草で原産地は中央アメリカ。米、麦と並ぶ三大穀物の一つ。15世紀末にコロンブスがヨーロッパに持ち帰り、またたく間に世界に広まった。日本への渡来は安土桃山時代で、本格的栽培が始まるのは明治時代である。飼料用と食用があるが、現在、食用に栽培されているのは主に糖度の高い甘味種のスイートコーン系である。

**絹糸**　一般的に毛、ひげなどと呼ばれているが、雄花の花粉を受けるためにのびた雌しべである。この糸の数で実の数がいくつあるかわかる。

**子実**　食用部分の実のこと。1列に35～40粒、全部で14～16列あり、一本には500～600の子実がつく。成熟前の軟らかいものを食べる。

## 生の調理

糖（甘味）をにがすな!!保存はゆでてから冷凍

**炭火を使って遠火で焼く**

とうもろこしは焼いて食べるに限る。焼くと水分が蒸発した分だけ糖度が増し、より甘くなるというわけだ。少し焦げ目がつく程度に焼いて醤油をさっと塗り、香ばしさを楽しむ。

とうもろこしは茹でるより蒸したほうが甘い。目安は、湯気が立ち始めてから約20分。蒸し上がってから軽く塩を振って食べる。

茹でる場合は、湯に一つまみの塩を加えておくと甘味が比較的損なわれない。

**味のワンポイント**

缶詰めもあるけれど、生のほうがやっぱり歯ごたえがあっておいしい。いちばんおいしい旬の時期に蒸して、テレビでも見ながら身をむしっておく。炒めもの、スープなどいろんな料理に使えるし、冷凍しておけば、一年中使えて便利だ。

とうもろこしにはビタミンB2や食物繊維も豊富。ただしアミノ酸の組成がよくないので、肉やチーズなどと一緒に料理してたくぱく質を補うといいそうだ。例えばチーズをたっぷり振ったキッシュや豚肉となすといっしょにオイスターソース炒め。野菜嫌いの人でもとうもろこしがたくさん入っていると喜ぶ。

**栄養と効能**

ビタミンB・C・食物繊維
整腸作用・大腸ガンの予防・便秘・動脈硬化の予防

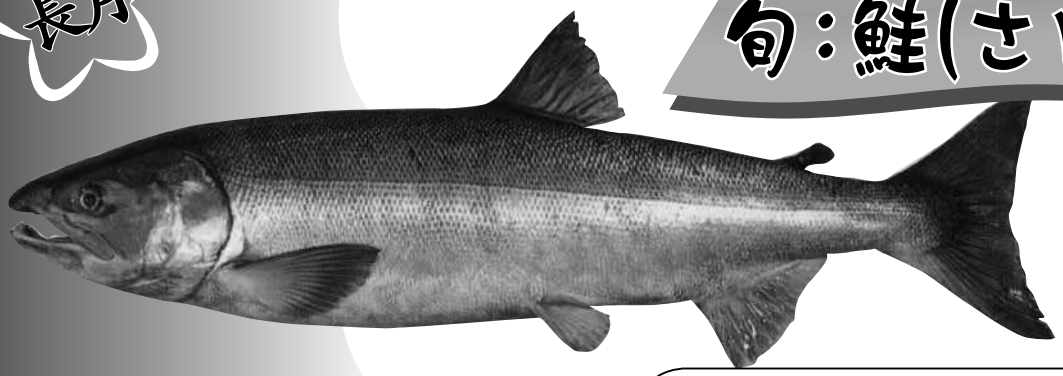
## 葉月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　とうもろこし＝キミと云う。

長月

# 旬：鮭（さけ）



9月～11月
　オホーツク海では、きびしい冬を目前に、本格的な鮭漁が始まる。あきあじに混じって地元の人は“めじか”と呼ぶ脂ののったおいしい鮭があがっている。

**鮭児**　鮭は生まれて３～５年後に産卵のため故郷の河川に帰ってくるが、鮭児と呼ばれる鮭は「搾餌回遊」つまり餌を食べるために河川に帰る年より１年早く回遊してくる。11月上旬から中旬にかけて主に知床半島から網走付近で獲れる。
　厳しい冬の海を渡り切る為に夏の間に沢山の脂肪を蓄え、秋から初冬にかけて回遊してきた所を漁獲される。極めて数の少ない鮭のため古くから漁師の間でも幻の魚として食され、鮭の産地でも入手が困難とされている。唯一の識別点は、腹を開けて胃袋の下側についている幽門垂の数で、220位あれば鮭児。１kg当り７～８千円、１本３万円～10万円する高級品。

## 旬の図鑑

〔**サケ**〕硬骨魚網サケ目サケ科サケ属の魚。この属には太平洋に棲息するシロザケ、ベニザケ、キンザケなどがいるが、一般的に日本でサケという場合はシロザケをいう。北海道雄武沖のオホーツク海で獲れるめじかはシロザケの若魚のこと。ちなみに大西洋のサケは別属。

**鼻**　産卵が近づいてくると雄は鼻がせり出してきて雌とは違った姿になる。この鮭を通称〝鼻曲がり〟と呼ぶ。氷頭はこの部分から取る。

**うろこ**　うろこは銀色ではがれやすいが、産卵間近になってくると緑色がかって厚みを増してくる。雄には赤黒い横縞の婚姻色が現われる。

夏の“**ときしらず**”脂も乗っていて量もわずかな為高価。

## 生の調理　鮭のおいしさは無限大!!

**【料理法】**うろこがしっかりして銀色に輝き、皮に黒いしみの無いもの、尾の切れていないものを選ぶ。鮭は捨てるところが無く、ほとんど利用できる。身は冷凍してルイベにしたり、切身にして塩焼きや照焼き、フライ、マリネなどに、頭は酢漬けにしたり、あらとともに汁物に、氷頭（みけんから鼻先にかけての軟骨部分）はなますに、腹子はイクラに、腎臓は塩辛（めふん）に、皮はゆでて酢の物にしたり、焼いて酒の肴やお茶漬けにしてもよい。

**【おろし方】**背びれをつけ根から切り落とし、しりびれの前に包丁を入れ、腹側を逆包丁で鎌の部分まで切る。腹子だけを取り出し、しりびれを切り落とす。胸びれの下から頭に斜めに包丁を入れ、手前に引いて、わたも一緒に取る。水洗いして、中骨に沿って包丁を入れ、上身をおろす。中骨の下に包丁を入れ、身を切り離す。腹骨をそぎ取り、身を中心部で二つに切る。小骨を丁寧に抜く。尾のつけ根から包丁を入れて、皮を引く。

**【新巻のさばき方】**塩を洗い流し、ふきんでよくふく。胸びれのつけ根に包丁を入れて頭を落とし、身は四つ程度の筒切りにして、すぐ使わない分は冷凍する。頭は鼻柱をまな板につけて、顎の下から包丁を入れ、縦に二つに切る。氷頭を切り取る。残りは汁物や煮物に使いやすい大きさに切る。身は、頭の方を手前に、背を左に置いておろす。まず中骨のあたりにまっすぐに包丁を入れ、腹身を切り離し、次に中骨に沿って包丁を入れ、背身をおろす。尾に近い部分は、左手で尾を押さえ、筒切りにする。

**栄養と効能**
DHA・EPA・ビタミンA・D
頭を良くする働き・肌荒れ防止・脳血栓の予防・動脈硬化の予防・脳卒中の予防・心臓病の予防

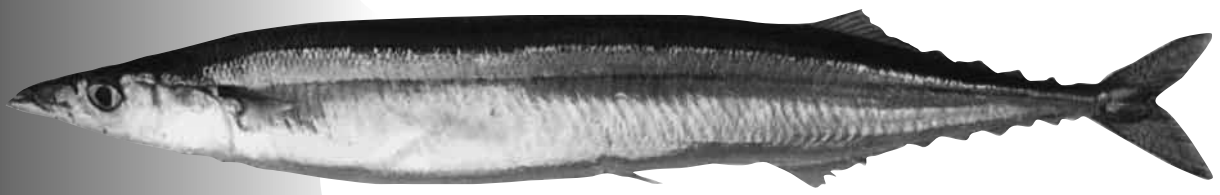
## 神無月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

**アイヌ語源**　カムイチェプ＝カムイとは神様。チェプとは魚を意味している。アイヌは鮭のことをカムイチェプと呼んでいた。

長月

# 旬：さんま



## 旬の図鑑

〔**サンマ**〕ダツ目サンマ科の海水魚。北太平洋に広く分布する。秋、産卵のために大群をなして南下し、冬、伊豆諸島や紀伊半島などの沿岸の流れ藻などに卵を産みつける。卵は約2週間前後で孵化し、プランクトンなどを餌にしながら北上、北太平洋に戻る。寿命は約2年。成魚は体長40cm前後となる。

**口**　鋭く尖り、下あごは上あごより長い受け口。
先端は黄色味を帯びていて、鮮度のよいものほどその色は透明感があり鮮やかである。

**背**　暗青色だが、うろこははがしてみると淡い緑色。
鮮度のよいものほどうろこが多く、尾の付け根が黄色くふくらんでいるものは脂がのっている。

**腹**　胃がなく、腸も短くまっすぐなので、たえず餌を食べ続けている。表面はきれいな銀白色。新鮮なものは尾を持ってピンと立てられる。

9月～10月

千島列島付近を群泳していた秋刀魚は8月ごろ親潮にのって南下を始める。9月ごろ北海道に多く、10～11月ごろに産卵のために関東沖にあらわれ、12月には紀伊半島まで回遊していく。

旬の時期は、最も脂肪の多い10月ごろにあたる。主成分はたんぱく質と脂質で、ビタミンB 12も多く含まれている。

斜里の岸壁で懐中電灯を照らして、“たも”ですくった経験のある人もいるのでは。

## 生の調理　昔から変わらないのがいいんだな!!

**【秋刀魚のおろし方】**
①頭を手前にして肛門のところ（尾の側）から胸びれのところまで一気に包丁を入れる。
②切り開いたら胴体を握って首の骨を折る。
③骨を折った後、頭を持ち、バナナの皮をむく要領で、尾の方に向けゆっくり皮を引っぱってはぐ。
④皮をはぎ終わったら三枚におろす。刺身にする。

**【秋大根のおろしをそえて】**
秋刀魚といえば、塩焼きを連想する。路地の奥で七厘にのせ、パタパタとあおぎながら秋刀魚を焼く風景は日本人ならだれしも郷愁を感じる。
10月ごろの､腹わたの張りきったものを塩焼きにし､ほろ苦い腹わたごと食べる。
このころの秋刀魚は、塩焼きはもちろんだが、刺身にしても旨い。皮をはぎ、三枚におろして、山葵醤油生姜醤油、酢味噌で食べる。
すりみ汁、佃煮、南蛮漬け、たたき、みりん干し、ぬた、蒲焼き、すりみハンバーグ、本当に旨い時期の秋刀魚はどんな料理にもなる。

**【秋刀魚を一味かえていただく】**
せん切りにして冷水に放ちパリとした大根を器に敷き、網焼きにして身をほぐした秋刀魚を盛り、酢醤油ドレッシングで食べる。

**【秋刀魚のみりん干し】**
みりん2醤油1の割合のたれに腹開きした秋刀魚を半日漬ける。天日で干す。身がよく乾いたら出来上がり。
（焦げやすので火加減に注意）

**栄養と効能**
DHA・EPA・カルシウム・ビタミンA・D
頭を良くする働き･悪性の貧血の予防･骨や歯をじょうぶにする･老化防止･血圧を正常に保つ
脳卒中の予防・動脈硬化の予防・コレステロール値を下げる・心臓病の予防

## 長月の第2週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　サンマ＝シリカプチェッポと云う。

神無月

# 旬：じゃがいも

9月～11月

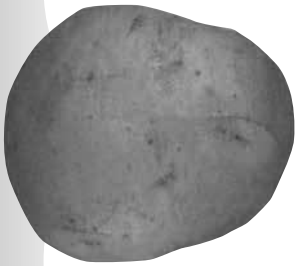
肉じゃがやコロッケなど、じゃがいも料理は昔も今もおふくろの味。1年中出回っているが、知床のじゃがいもが店先に並ぶのは、シベリア方面から白鳥が渡ってくる頃。

じゃがいもはでんぷん質のため、食べると太ると考えて敬遠している人がいるようだが、他の野菜と同様、ビタミン、ミネラル、繊維が多く含まれている。中でもビタミンCは生育につれて増加し、成熟時には、100g 中 25 ～ 30mg も含まれ、夏みかん並み。しかも、それが調理中に失われにくいという特徴がある。
これはでんぷんが糊化することによってビタミンCが溶けだしにくくなるためである。

**斜里でとれた紅丸じゃがいもはでんぷんだんごに最適。**

## 旬の図鑑

**メークイン**　大正6年にイギリスから導入された品種で、早生の男爵が終わってから収穫できる中生種。粘質で煮崩れしにくいため、肉じゃがや味噌汁、おでんなどの煮物に向いている。



**男爵**　函館在住の川田竜吉男爵が明治40年にアメリカから持ち帰った品種。氏にちなんで名づけられた。粉質なので、マッシュポテトやコロッケにしたり、蒸かして食べると美味。

〔**ジャガイモ**〕ナス科の多年草で原産地は南米高地。17世紀初頭にジャカトラ（現ジャカルタ）を経由して日本に入ってきたのでこの名がついた。他に、馬の首につける鈴に似ていることからバレイショ、たくさん穫れることからゴショイモ（五升いも）などの名がある。主産地は北海道で、男爵、メークイン、それに農林一号がよく知られる。

## 生の調理　しれとこのじゃがいもが一番！

**粉質の男爵は蒸しいもに、粘質のメークインは煮物に**

じゃがいもは澱粉の含有量が多いと粉質になり、少ないと粘質になる煮崩れしにくいのは粘質のもので、代表的な品種はメークインやホッカイコガネなど。男爵、農林1号、ワセイロ、トヨシロなどは澱粉の含有量が多く粉質なので、蒸すなどして使う料理に向いている。さらにこの他にも、それぞれの品種ごとに特徴があるから、それを知っておくと料理する時いかせる。例えば、じゃがいも料理の定番といえば肉じゃがだが、じっくり煮込んで味を染み込ませるならメークイン、煮てすぐ食べるなら男爵を使うといい。

じゃがいもは男爵タイプ（粉質）とメークインタイプ（粘質）に大別できるが、男爵は蒸しいもやベイクドポテトなどの他、茹でてつぶして使うコロッケやポテトサラダなどに向いている。農林1号は男爵を親に作られた品種だが、蒸しいもやフライドポテトなどともに煮物にも向く万能品種。ワセシロは名前のとおり早生で、フライドポテトなどの揚げ物向き。トヨシロで作るポテトチップスは最高。

粘質のメークインとホッカイコガネはいもの色がともに黄色、形もそっくりである。冬の代表料理であるおでんの種には欠かせない。煮っころがしなどの煮物向きじゃがいもの代表選手である。

**栄養と効能**　ビタミンB・C・カリウム
胃・貧血・十二指腸潰瘍

## 神無月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　じゃがいも＝エモと云う。

神無月

# 旬：するめいか

9月～10月

南の海で生まれたするめいかは、日本に近づくと、日本海と太平洋に分かれて北上を続けながら丸々と太って、北海道海域で旬の秋を迎える。

するめいかの一生は、1年といわれており、産卵場所は九州の南方海域と推定されている。晩秋から春先にかけて生まれたするめいかは暖流にのって一方は日本海を、もう一方は太平洋を北上しながら成長を続け、北海道周辺海域でUターンして南の海に帰り、産卵してその一生を終えるという。

**イカの七変化**

イカは海中では透明感があり、水揚げされると黒く光り輝き、時間が経つにつれて白みを帯びてきて、調理して火を加えると赤みがかっていきます。

斜里沖のイカつりでその場で正油に漬けこんだ沖漬けは格別です。

## 旬の図鑑

〔**イカ**〕軟体動物門頭足綱のコウイカ目とツツイカ目に属する動物の総称。コウイカ目のイカの胴内には石灰質の船形の甲羅、ツツイカ目には細い透明な骨がある。日本人が食べるイカのなかで最も多いのがツツイカ目のスルメイカ。墨を吐く群の〝すみむれ〟から名づけられた呼び名で、生食や干物にして美味。

**胴**　外側は袋状の外套膜で、内部にはごろと呼ばれる肝臓や胃、腸墨袋などがある。内部にある透明な骨以外はすべて食べられる。

**耳**　哺乳類の耳と違って、泳いだり舵をとるための器官で別名えんぺらという。発達した繊維からなり、刺身にすると歯応えがよく美味。

**頭**　イカ類は頭の上に胴があり、頭のすぐ下が足（腕）である。頭部は唯一の軟骨部分で左右に目、足の付け根に通称からすと呼ばれる口がある。

## 生の調理　すべてが使えるすぐれもの

いかはとくに鮮度よいのものを求めることが大切だ。透明感があって、鮮やかに見えるもの、指先で足の吸盤に触れると吸いついてくるものはごく新鮮である。時間がたつにつれて、乳白色に変わり、表皮のつやも悪くなる。するめいかの新鮮なものは背の皮に黒い斑点が密集している。

いかの生干しは、背を下にしておき、胴にタテに包丁を入れ、わたを取り除き、目の部分、口と足先1cm程を切り落とす。ざるに上げて塩をして1時間おき、塩けをかるく洗い2時間ほど干す。

**【おいしい塩辛の作り方】**はまず取り出したわたに木綿針などで小さな穴を数個開け、薄塩をして一晩脂抜きをする。身は新鮮なうちに刻んでラップに包んで冷凍しておき、翌日取り出してわたと混ぜる。味をみながら塩を加え、最後に少量の日本酒をたらして密閉容器に入れて保存。1～2週間おくと食べ頃になる。

**するめいかの下ごしらえ＝刺身のつくり方**

①胴の身を持ち上げ、親指を入れて胴と内蔵をつないでいる筋を切り足をひっぱり出して内蔵を取る。
②エンペラと胴の間に指を入れ、エンペラをはがす。
③エンペラを胴の方向にひく。（皮の一部がむける。）
④むけた皮の部分から甘皮も一緒にむく。（軟骨もとる。）
⑤平たくのばしてからたんざく状にお好きな太さに切って、できあがり。

## 長月の下の週

**栄養と効能**

たんぱく質・ビタミン$B_1$・$B_2$

貧血・狭心症・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・動脈硬化・コレステロール値を下げる・脳卒中の予防・肌荒れを防ぐ・二日酔い・肝臓病の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　するめいか＝エペペッケと云う。

霜月

# 旬：ハタハタ

10 月末～ 11 月初

斜里においてもハタハタは春 5 月から 6 月にかけてと、10 月末～ 11 月初めにかけて獲ることができる。とくに 10 月末～の漁期は、ハタハタがもっともおいしい旬の期となる。

ハタハタは普通 100m から 200m の海底で生活していて、産卵期になると大軍で接岸してきます。この産卵期が斜里においては 10 月から 11 月初めなのです。

漢字では「鰰」と書く。カミナリウオと呼ぶ地方もある。25cm 位まで成長するが、15cm 位のものが旨い。干物にしてもよい。

## 旬の図鑑

〔ハタハタ〕体はやや細長く、強く側扁する。体にうろこはなく、側線も無い。口は大きく、著しく斜めに向く。下あごは上あごより突出する。えらぶたには 5 本の鋭い棘を持つ。背びれは 2 つで、著しく離れる。第 1 背びれは高く、三角形、尻びれの基底は著しく長い。体の背縁は黄褐色で、不定形の黒褐色の斑紋を持つ。体の腹賀側は銀白色。

## 生の調理　ハタハタは産卵期の物がおいしい !!

ハタハタのおいしい食べ方は、15cm ぐらいの卵を持ったハタハタに塩をさっとかけて焼く。また一夜干しにしたものを焼くのも旨い。焼き上がりは身ばなれがよくて、脂ののりがいい。味噌を塗って田楽焼きにしても旨い。また内臓をとってしょう油で煮るのもおいしい食べ方。

その他、知られている食べ方としては、しょっつる鍋、ハタハタ飯ずしなどがあげられる。又、ぬか漬け、つくだ煮、味付け干し等に加工される。卵は「ぶりこ」と呼ばれ、秋田では正月に「ネギみそあえ」や「なますあえ」にして食べる。秋田名物の「しょっつるなべ」は、コンブを敷いたなべにハタハタ、マダラ、豆腐、野菜、水、しょっつる等を入れて煮込んだもの。なべの代わりに大きなホタテガイ等の貝殻を用いても良い。しょっつるははたはた、マイワシ、マアジなどを丸ごと 2 年以上塩漬けにし、その上澄み液から作られる魚しょうゆのこと。独特の風味とこくがあり、ハタハタ料理の調味料として広く用いられる。

## 霜月の上の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ハタハタ＝パタパタと云う

霜月

# 旬：まだら

魚へんに雪と書いてタラ（鱈）と読む。古書によると、昔の官家ではタラのことをユキと呼んだという。「タラちりと雪道はあとほどいい」と俗にいわれるのは、時間がたつほど風味が増し、いくらでも食べられるということであろう。タラちりにかかせぬポン酢は、蘭語のポンス（酒やレモン汁などの混合飲料）のスを酢に変えた和蘭合成語。体にまだらの斑紋があるのでマダラというのは眉つばもの。昔からマダラのおいしさとその貪食ぶりは有名で、「たらふく」とか「やたら食う」の語源にもなっている。最近のグルメブームでマダラのタチ（発達した精巣）が珍味として人気がでて、雄の値段が高くなり、市場関係者の間ではマダラのセックスチェックの方法が話題となっているが、外見では分からない。

## 旬の図鑑

〔マダラ〕**タラ科。**体は頭が大きく、腹部が肥大する。上あごは下あごより突出する。下あご先端に１本のひげがあり、長さは眼径の 3/4 以上、若魚では、ひげの根先が黒いことでコマイと区別できる。タラ科の特徴である、３つの背びれと２つの尻びれを持つ。体色は淡灰褐色で腹側が淡く、背部から側面に多くの不定形の暗色斑紋がある。全長１m に達する。北方のものほど成長がよい傾向があり、全長１m、体重 20kg を越えるような大型魚は 10 歳以上と推定される。

幼稚魚期の主な餌は、カイアシ類等の小型プランクトン。底生生活に移ってから極めて貪食になり、魚類、甲殻類、イカ類、貝類等の大型の遊泳動物や底生動物を食べる。時には自分の体重の 2/3 に達するスケトウダラを丸ごと飲み込んでいたりする。

## 生の調理

タラといえばチリ鍋。タチといえばタチ汁 !!

肉は白みで淡泊。水分が多く軟らかいが肉離れはよい。旬は冬。タラちりなべ、三平汁、酒蒸し、コンブじめ、塩焼き、煮付け、タチ子（白子＝精巣）汁等にして食べる。卵巣は塩漬けにしてタラ子にする。珍味用の開きだらや塩たらなどにも加工される。

**【鱈のムニエル】**

鱈のムニエルは、洋風に仕上げても、和風に仕上げても旨い。

①鱈の切り身に薄く塩をして、数分置き身を締める。軽く洗い、和風なら酒、洋風に仕上げるなら牛乳につけ臭みを抜く。

②水気を切り、塩胡椒で味を整え、小麦粉をまぶし好みの油で焼く。サラダ油、バター、オリーブ油など。お勧めは、オリーブ油。どんなソースにも合うし、風味がよい。

③そのままのフライパンで、彩りの野菜をソテーして鱈に添える。

④好みのソースで仕上げていただく。

**栄養と効能**

ビタミンＡ・タウリン
肌荒れ防止・視力回復・血圧の正常化
動脈硬化の予防・心臓病の予防

## 霜月の下の週

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　まだら＝エレクシと云う

番外 その1

# 旬：クロゾイ

北海道以南の日本各地、朝鮮及び中国に分布する。北海道では日本海やオホーツク海に多く、太平洋側は少ない。沿岸性で水深 100m 以浅の岩礁に生息する。春季に浅みに、秋季に深みに移動する季節的な深浅移動をおこなう。旬は春から夏。

クロソイはソイ類の中でもっとも美味で、市場価格も高い。塩焼き、煮付け、刺し身、汁などにする。漁獲してすぐ料理する浜なべはうまい。

ソイ・メバル・メヌケのつく魚、そしてキチジ（メンメ）などは、みんなフサカサゴ科の魚で、大きな目と口、タイ型の体形が特徴。味が良いものが多く、どれも重要な食用魚。

## 旬の図鑑

**（クロゾイ）** 北海道で一般にソイ類と言われるものは、クロソイ、キツネメバル（マゾイ）、タヌキメバル、ムラソイ（ハチガラ）、ゴマソイ、シマソイ（キゾイ）、の６種がある。これらソイ類は、体形が互いによく似るが、以下のような特徴で区別することが出来る。クロソイは、上あごの上方に３本の鋭い棘がある。キツネメバルは、体が灰色で淡色斑点がある。タヌキメバルは、体が白色または桃色で３本の黄帯がある。ムラソイは、尾びれが丸く、両眼の間が著しくくぼみ、頭部のとげは突出する。ゴマソイは、名前の通り、体とひれにゴマのような黄緑色の小斑点が密にある。シマソイは、体が緑黄色で側線の上下にそれぞれ１条の暗褐色の縦帯がある。

## 生の調理　ソイは高級魚。でも身近にいるのです

淡泊で身締まりがよいので利用しやすい。

**【刺身】**
鮮度のよいものは姿造りにすると色合いもよく冴える。

**【煮物、焼き物】**
体に二本の切れ目を入れて、身のはねるのを防ぎ、味の含み、火の通りをよくする。

**【揚げ物】**
唐アゲにして、ポン酢に薬味を添えて供する。

**【洋風】**
バター焼き、ムニエル、ブイヤベース等。

**【中華風】**
唐あげにして甘酢あんかけ等。

**仕入れ：**目が澄んで、水晶体が透明で白濁せず、えらが紅赤色で体全体に張りのあるものが新鮮。

下ごしらえ：主に姿のまま調理され、頭を取らずにうろこ、えらを取り、隠し包丁でわたをとる。

**保存：**腹部を保護し、形くずれを防ぐために腹を上にして並べ、バットに入れて絞ったサラシをかけておく。

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　そい＝ソイと云う

番外 その2

# 旬：めだい

## 旬の図鑑

**【メダイ】スズキ目イボダイ科メダイ属。**体は長楕円形で側扁する。吻は丸みを帯び、目は大きい。頭部は鰓蓋部分を除き鱗が無い。背びれ幅は短い。体は灰青色で成長すると赤みを帯びる。

魚屋では「クロダイ」の名で販売されていますが、クロダイは全く別物で鱗が大きくしっかり付着しています。これに対しメダイは色は黒く鱗は小さく非常に落ちやすく、背びれの発達がクロダイに比べ悪くやわらかい。又、魚体が黒いので時にエチオピアという人がいるが、エチオピアは本名シマガツオで別の魚である。

ホイルの包み焼き等でかんたんにおいしく食べられます。

メダイは昭和年代には斜里ではほとんど姿は見られず、平成に入って 10 月～ 11 月に鮭定置網によって漁獲され近年その数を増してきています。

東京方面では高価な魚として、その料理方法多様です。近年は漁が不安定ですが、この美味の魚が今後増々水揚げされ安価に町民の食卓をにぎやかにする事を望みます。

## 生の調理

顔はかわいいけれど、脂がのっておいしい魚です。

魚を調理するときは、鰓、内臓を除いた後血液が残らないようによく洗う事。なぜなら半身に魚をおろした後で洗うと、うま味を洗い流してしまうことになりかねないからです。

秋から冬にかけてのメダイは脂が大変良く乗っていて美味です。特に地元の漁師さんに頼んで漁獲直後に船上で生き〆めされた物は、白身の魚として絶品です。

**【刺身】**

３枚におろし、ハラスは斜めに骨を取り除くようにそぎ切りとした後、全体の皮をはぐ。厚さ３mm 程度に頭の方から斜め切りにするとすてきな刺身となります。

**【西京漬】**

２枚または３枚におろし、1.5cm 幅くらいに切身にした物を西京味噌に１～２日漬けて焼いて食べる。おろす前に鱗を落とす事をお忘れなく。

**【焼き魚】**

２枚または３枚におろした後、天然塩を軽く振りかけて一日おいた身を焼くと、最高の美味になります。

**【鍋物】**

①頭先端より縦に真っ二つに切り分ける。中骨は切り腹や身を適当な大きさに切ると魚の準備は O.K。
②鍋に入れる具は、春菊、ゆでた筍、白滝、焼き豆腐、椎茸、えのき茸、または舞茸等で、人参や大根も可。
③だし汁は昆布だし、しょっつる等が良いと思います。塩、酒を少々加えだし汁が煮だちましたら、まず魚を入れて、煮えはじめたところで具を順次入れていきます。
④食べ終わったところで鍋の中の物をすっかりすくい上げ、ご飯を入れとき卵、ネギを加えて雑炊にしてみてはいかがですか。

**栄養と効能**

たんぱく質・ビタミン $B_1$・$B_2$
冷え症・低血圧症

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　カムイワッカ＝神（魔）の水の意。カムイワッカの滝のゆえんである

番外 その3

# 旬：ギョウジャニンニク（アイヌネギ）

## 旬の図鑑

〔ギョウジャニンニク〕**ユリ科。**高さ 40 ～ 70cm になる多年草。しばしば群生する。地下に鱗茎があり、長い花茎が出る。葉はスズラン型でつやがある。花は茎に先に多数の小花が球のような花火型につく。花弁やガク片の裏が薄紅色。食用。うまいが非常に臭いが強い。行者忍辱。行者が疲れをとるために用いたという。別名アイヌネギ。

北海道では平地に生え、湿った樹林内や、谷すじの礫地などに群生します。繁殖は遅く、発芽してから５～６年間は毎年でる葉は１枚だけ。２枚の葉を出すようになるのに７～８年かかり、花が咲くには 10 年もかかる。まさに北海道らしい、のんきに育つ植物です。群生を見つけても、なるべく掘り取りはやめて、若葉を 10 枚摘むぐらいに控えてほしいですね。

４～５月ごろ、まだ巻いている頃の若芽か、若葉を摘み、生のまま天ぷらに。

花とつぼみは、天ぷらか、ゆでて二杯酢で食べる。

最近ではこのギョウジャニンニクを入れた栄養ドリンクも販売されております。

## 生の調理　臭いの強さは元気の源！

若芽、若菜をつみ生のまま、天ぷら、油いため、汁の実なべ物やめん類の薬味として使用。ゆでておひたし、油いため、酢みそ和え、カラシあえ、卵とじ、あさり入りぬた。魚鱗茎はみそ漬け、油いため、揚げ物にします。

**【あさり入りぬた】**

材料：ギョウジャニンニク 10 枚・アサリのムキ身 200g・白みそ 80g・酒小さじ２杯・砂糖大さじ２杯・酢大さじ３杯・練りガラシ小さじ１杯

ギョウジャニンニクは熱湯に塩を入れて手厚くゆで、水にとり冷し、水気をよく絞り、２～３cm 位に切ります。アサリのムキ身は酒でいり、冷します。白みそ、砂糖、酢、練りカラシ、酒をよく混ぜ合わせ、この中にギョウジャニンニクとアサリのムキ身を入れてあえます。

**【油いため】**

ギョウジャニンニクは生のまま、または熱湯に塩を入れて手早くゆで、水にとり冷し、水気をよく絞り、２～３cm に切り、油で炒めます。また肉も一緒に刻んでバター炒めもよし。

**【卵とじ】**

材料：酒大さじ１杯・砂糖大さじ２杯・醤油大さじ２杯・塩少々・だし汁または水カップ１杯・卵１個

ギョウジャニンニクは熱湯に塩を入れ手早くゆで、水にとり冷し、水気をよく絞り２～３cm に切ります。鍋に酒、砂糖、醤油、塩、だし汁または水を入れて煮立て、この中にギョウジャニンニクを加えて煮汁が 1/3 位になったら、よくときほぐした卵を上からかき回しながら入れ火を止めます。

**栄養と効能**　滋養強壮

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　ギョウジャニンニク＝キトと云う

番外 その4

# 旬：かぼちゃ

「冬至にカボチャ」は、先人の見事な知恵である。カボチャにたっぷり含まれているカロチン（ビタミンＡ効果）は、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるので、風邪を予防する。

カボチャは、生命力旺盛な野菜で、周囲30cm程の空き地しかなくても、蔦を上に伸ばしてやれば、そこに植えて収穫することが出来る。比較的作りやすい作物なのも、古くから重宝されている理由の一つでもある。

昔からおばあさんたちは、秋に取れたカボチャを風通しのよい日陰に並べて乾燥した。こうすることにより、甘味がのっておいしくなる。それと共に、カボチャの外皮は硬くなって貯蔵性が増すのである。

## 旬の図鑑

**〔カボチャ〕ウリ科の一年生植物。**原産地は南北アメリカ大陸。日本には16世紀中頃ポルトガル船によってもたらされた。これをニホンカボチャと呼び、その後、明治時代に開拓使によってアメリカから導入されたものをセイヨウカボチャと呼んでいる。

**果実**　皮は薄いが、果肉が締まっていて固い。収穫されてから、1～2ヶ月経ち、でんぷん質と糖質が等量になるころが、最もおいしい。このときの果肉の色は、赤みを帯びた黄色。

**種**　蛋白質及び脂質含有量が多く、ミネラルに富み、戦後の物のない時代、栄養食、健康食であった。

## 生の調理　健康なからだづくりにカボチャはかかせない

カボチャの伝統料理の代表といえば小豆カボチャだろうか。ビタミンＡとビタミンＣがたっぷり含まれたカボチャと、ビタミン$B_1$やミネラル、食物繊維を多く含む小豆を組み合わせる。ていねいにするときは、くし形に切ってから皮を薄くむき面取りして水で洗ってから煮ると、くずれずに形よく煮上がる。

酒蒸ししたカボチャと鶏肉を盛り合わせ、あんをかけて針ショウガをあしらうと、ちょっとした一品になる。

煮含めるときは、最初から調味した煮汁につけておいて、汁がなくなるまで煮る。揚げものにすると、カロチンの吸収が大変よく、揚げる20～30分前に塩をしておくと水っぽさがなくなる。これらの伝統料理に加えて、パンプキンスープやガトードゥポテイロン（パンプキンパイ）などが好まれるようになった。ペーストを作るとき、皮を少し残してむくと薄い緑色がついてきれいな色に仕上がる。

**栄養と効能**

ビタミン$B_1$・$B_2$・Ｃ・カロチン
風邪の予防、体力回復、ガンの予防、動脈硬化の予防

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

アイヌ語源　シャリ＝葦原。サルとも発音し、葦の生えている湿地・沼地をいう。

# ★あとがき★

『これからも知床を通して自然情報の発進基地を目指したい』

「まちづくり」という不連続の連続の中で、確固たるものが唯一あります。それはそこに住み、そこで働き、そしてその地域の人と人とのつながりを広げていくと言う事です。わかりやすく言うとそこに存在する事（生活）そのものが大切だと思うのです。

数年前に観光地としての知床・斜里町ではなく、住民自らが自分の住んでいる隠されたスポット（情景）を探しだして「ふるさと再発見」という小冊子を作成いたしました。住民による住民のための“とっておきのしゃり”をイラストで紹介いたしました。その小冊子が内外で高い評価を得て、網走支庁の地域振興事業の補助を受けて、住民の皆様に全戸配布する事ができました。今回はさらに“旬な食”を通して実際に季節感を感じながら、味わう事によって生活実感を高めていただこうと企画いたしました。

この知床発『旬のカレンダー』によって豊かな生活、豊かな心の醸成につながれば幸いです。

知床総合研究所
H10 年　調査研究スタッフ一同