

しえるメール

vol.11 (2025年2月)



寒い季節に
おいしいものを

2025年1月11日 脇野沢 真冬の鱈まつり

シェルフォレスト川内より



【特集】協力隊新連載

魚を捌く、食べる
下北アクティブライフ

この情報誌は地域の皆さまに
自然や人について発信し、そ
の魅力を再発見してもらうこ
とを目的に、むつ市地域おこ
し協力隊が発行しています



魚を捌く、食べる

下北には、たくさんの「美味しい魚介類」があります。魚屋で働いていた圓山が、下北の魚介類を実際に料理して紹介していきます。

1品目 タラのホイル焼きとアヒージョ

第一回は、むつ市脇野沢地区の特産品であるマダラを調理しました。今年も多くのマダラが脇野沢の漁港に上がっています。今回仕入れたマダラは1月11日(土)に脇野沢地区で開催された「真冬の鱈まつり」で販売されていたものです。普段は切り身で買うことが多いですが、今回は鱈まつり価格で非常にお買い得になっていたため、丸々1匹を買いました!!



1匹5,000円で買えました!

捌いてみた

マダラだけでなくほとんどの魚を捌くときは、まず表面のヌメリとウロコを取ります。その後、エラを外し頭を落とします(頭を使わない場合は、エラを外さなくてもよい)。そして三枚におろしていきます。マダラは骨が三角形になっているため、包丁の角度やおろし方を工夫する必要があります(より多くの魚を食べ、腹を膨らましても大丈夫なように骨がこのような形になったとされています)



タラの中骨



腹パンパンに膨らんだマダラ。大きすぎてまな板からはみ出ちゃっています!



捌いた後もこのボリューム! しばらくはタラ尽くしです! アラも白子も大切に食べさせてもらいます。

今回は2品作りました!

タラのホイル焼き

Recipe

- ①アルミホイルを広げ少しの油を引きます。
- ②野菜(今回はニンジンとニンニク)を敷いてタラの切り身を置きます。
- ③②の上にキノコ類をのせ最後にバターをひとかけらと彩り用にパセリを少々。
- ④具材をすべてホイルに乗せたら上手く包みます。欲張りすぎず、程よい量に具材を収めるのがポイントです。
- ⑤その後フライパンにホイルを乗せ、中火で3分、弱火でじっくり7分ほど放置し完成です。



アルミホイルを開けるとタラとバターの香りが広がって幸せな気持ちになります!

タラのアヒージョ

Recipe

- ①フライパンに油、ニンニク(チューブやスライスでも可)、鷹の爪(なければ七味唐辛子)を入れ、ニンニクの香りが出てくるまで弱火で火にかけます。
- ②タラ等材料を入れ、弱火で10分ほど煮ます。(今回は、ホウレンソウとネギ、むきえびを加えました)
- ③最後に塩コショウで味をととのえ、完成です。



途中でパスタを加えてペペロンチーノ風に仕上げてもおいしい料理でした!

感想

脇野沢でとれたマダラは、新鮮で臭みもなく、身もしっかりとしていました。だからこそ、シンプルな味付けとなった今回の料理でも美味しかったのだと思います。また、今回のタラのアヒージョは体験館のイベントでお世話になった、なぎさなおさんから教えていただきました。とても簡単に作ることができましたので、皆さんもぜひ作ってみてください!

Writer

まるやま ゆうむ
圓山 遊夢

- ・青森県むつ市出身
- ・地域おこし協力隊 1年目
- ・漫画の「美味しんぼ」にハマってます



下北アクティブライフ

Shimokita Active Life

下北の大自然の中で
リフレッシュできる
アクティビティを紹介

第1話

下北の大自然で 『ととのう』



最近、全国的に人気が高まってきているtentサウナ。下北には、その魅力が倍増するような自然豊かな場所がたくさんあります。サウナ好きの私が、実際にtentサウナを設営したので、その魅力を紹介します。

tentサウナとは

tentサウナとは、その名の通り、tentの中に薪ストーブを設置して楽しむ移動式のサウナです。設置する場所を自由に選べるため、湖畔や海岸、川辺など、好きなロケーションでサウナを楽しめるのが特徴です。

下北地域は、海・山・川といった豊かな自然環境に恵まれているため、tentサウナとの相性が抜群。サウナの後すぐに冷たい海や川に飛び込む自然の水風呂も楽しむことができます。



かわうち・まりん・びーち前
冬は雪ダイブも楽しめる

tentサウナ安全運用アドバイザー

より安全にtentサウナを楽しむために、山梨県の富士五湖に行き、「tentサウナ安全運用アドバイザー」の資格を取得しました。

この講習では、「安全な薪ストーブの取り扱い」、「火災や一酸化炭素中毒を防ぐ方法」、「快適なセッティングのコツ」などを学びました。

これにより、ただ楽しむだけでなく安全にtentサウナ

を運営するノウハウも身につけました。下北でも安心して楽しめる環境を整えていきたいと思います。



薪ストーブに火を入れた後は、必ず耐熱グローブを装着

実際に設営・体験してみても

イベントでサウナを設営する際は、最低でもサウナ内の温度を70℃以上に保ちたいところです。しかし、薪の燃焼スピードが思ったよりも速く、温度がすぐに下がってしまう点が予想外でした。適温を維持するためには、定期的に薪を追加することが欠かせません。

そして、実際に体験してみて感じたtentサウナの魅力は、プライベートな空間と大自然の開放感のギャップです。ビーチに設営したtentの中で自由にロウリュを行い、暑さを体に染み込ませてから一歩外に出れば、目の前に広がる陸奥湾と白銀の世界。リクライニングチェアで体を冷ましなが景色を見ると、まるでこの世界を独り占めしているかのような気分になりました。

イベントなどでtentサウナを実施した際は、ぜひ皆さんも体験しに来てください。



Writer

金澤 康汰

- ・青森県むつ市 出身
- ・地域おこし協力隊 1年目
- ・趣味はドライブ



イベントレポート

シェルフォレスト川内や地域おこし協力隊の季節ごとの活動を紹介します！



12月

4~22日

企画展「下北の海と海洋ゴミ展」

企画展「下北の海と海洋ゴミ展」を、むつ市海と森ふれあい体験館で実施しました。こちらの企画展は、青森大学むつキャンパスの学生と一緒に企画をしました！

学生が実際に海岸で拾ったゴミや下北ジオパークサポーターの会による海岸清掃の写真などの展示、ゴミにまつわるクイズなどで、海洋ゴミについて楽しく学べる企画展となりました。

むつキャンパスの学生主催のゴミの分別ゲームも実施し、会場にお越しいただいた皆さまに挑戦していただきました。

今回の企画展を通してスタッフ自身も、海にどのようなゴミがどのくらい落ちているのかを考えるきっかけになりました。

2月

1日

スノー×ライトフェス 2025 in 川内

今年で3回目となるイベント「スノー×ライトフェス 2025 in 川内」をむつ市海と森ふれあい体験館周辺で開催しました。

去年は積雪がほぼゼロのなか開催しましたが、今年は雪の状態が直前に悪くなり、すべり台や雪灯籠、雪遊び企画などメインのコンテンツがどうなるか不安でしたが、地域の皆さまの協力もあり、無事行う事が出来ました。

当日は吹雪く時間もあり寒い1日でしたが、会場にお越しくださった皆さまありがとうございました！

今後も雪を楽しめるイベントを企画していきたいと思えます。

むつ☆かつ 総合文化クラブ

昨年度から海と森ふれあい体験館で実施しているむつ☆かつ 総合文化クラブの活動を紹介します！



活動日：毎週 木・金曜日 17:00～18:20

入部希望者
募集中

2024年12月14日(土) 13:00～16:00
むつ☆かつ ボードゲーム会を開催！

むつ☆かつの生徒さんがチラシを作り、いろいろなゲームのルールを覚えて実施しました。当日は子どもから大人まで、多くの人にお楽しみいただき、生徒さんもわかりやすくルールを説明していました！

むつ市地域おこし協力隊募集中！

NPO 法人シェルフォレスト川内では、むつ市の地域振興を推進してくれる地域おこし協力隊を引き続き募集しています。地域おこし協力隊は、都市部から地方部に移住して、地域を盛り上げるために活動します。むつ市外の都市部で暮らしているお知り合いやご家族など、興味のある方がいましたら、ぜひお声がけください。雇用条件などの詳しい情報は、下記のむつ市海と森ふれあい体験館ホームページをご覧ください。

むつ市海と森ふれあい体験館

開館時間 9:00～17:00

休館日 月曜日・年末年始

入館料 無料

〒039-5201
青森県むつ市川内町川内 477
TEL 0175-42-2411



活動やイベントの情報はこちらでチェック！

ホームページ



LINE



Facebook



Instagram



編集：小池拓矢 発行：NPO 法人シェルフォレスト川内