

しえるメール

vol.12 (2025年5月)



春の陽気に
誘われて...

2025年5月1日 体験館前 桜と雀

シエルフォレスト川内より



作ろう しもきた水辺図鑑

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





皆さんお久しぶりです！今回は脇野沢の愛宕山海水浴場で生き物を探してみました！

愛宕山海水浴場には、海に突き出た橋があります。
橋の下には海藻や岩がたくさんあるのでそこに目をつけて探索開始。
—早速大きな海藻を発見しました！
そっと狙った場所に近づいて…勢いよく網を突っ込んですぐに掬い上げる。
海藻がたくさん入った網の中を見てみると、中に生き物が入っています！
動き回る姿をよく見てみると、ニョロニョロとした透明な魚のようです。



カスナギ

春頃に岩場や海藻の生える場所がよく見つかります。小さなエビなどの甲殻類を食べ、口を大きく開ける事で縄張り争いをします。



ヨツハモガニ

背中にコケや海藻を張り付ける事で、周りの環境に溶け込んで身を守ります。エサは魚などの肉よりは海藻を好んで食べるそうです。

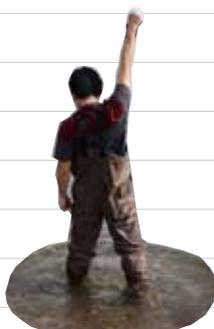
早々に面白い生き物が見つかり、意気揚々と次の海藻を漁りました。
すると今度は動く海藻のような固い塊が見つかりました！
よく見ると細い足のようなものがあります。
慎重に手に取ってみると、その正体は500円玉くらいの大きさのカニでした。

2025.5.10 愛宕山海水浴場



ヒメイカ

他にもエビやカニなどたくさんの種類を見つけました！



その後、橋の下から少し離れた砂場を歩き回っていると、足元に大量の丸い物体がありました！
びっくりしながらも、そっと拾い上げてみると固くてザラザラした手触り。そして潰れたようにぺったんこな見た目をしています。



ハスノハカシバン

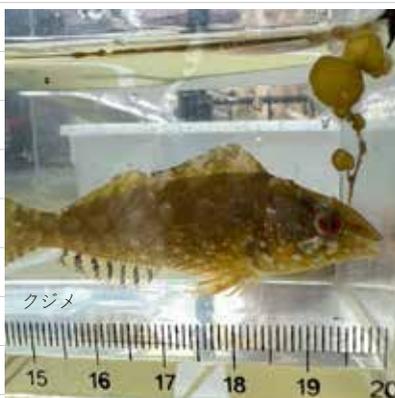
こう見えてウニの仲間で、砂の中の有機物を食べて暮らしています。カシバンの仲間は体の中の殻が美しいので、アクセサリーなどとして売られている事もあります。



ミドリイソギンチャク



ツメタガイ



クジメ



エビジャコ



アシシロハゼ



次回はまた面白い生き物達との出会いが待っていると信じて、下北のどこかを探索していきます！

Writer

大塚 洋志

- ・埼玉県川越市 出身
- ・地域おこし協力隊 2年目
- ・最近始まった旅アニメにハマっている



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調理して紹介していきます。

2品目 ホタテのカルパッチョ



今回は、ホタテを調理してみました。ホタテはむつ市の特産品のひとつですが、近年では漁獲量が減少しており危機的状況になっております。こんな時こそホタテを食べて、その魅力を伝えたいと思います。

ほやいてみた

ほやいたホタテ



ホタテの身を殻からはがすことを「ほやく」と言います。貝殻の間からナイフを入れ、まず貝柱をはがします。その後、ホタテのひも(みみ)と黒い部分(ウロ)を外し貝柱と分けます。ひもはぬめりが多いため塩で少しもんであげます。

今回は鮮度がよいホタテが手に入ったので、ホタテのカルパッチョを作りました。



ホタテと塩昆布で釜めしも一緒に作ってみました!

感想

陸奥湾のホタテは、貝柱が厚く旨味と甘味が強いと評判を聞いていました。実際に食べてみるとホタテの旨味、甘味が口いっぱいに広がってきて一口ごとに幸せな気分になりました。カイワレ大根の辛みやオリーブオイルの苦みともうまくマッチしていました。ホタテの柔らかさと野菜のシャキシャキ感で食べた時の食感も楽しめる一品となりました。1人暮らしは何かと野菜が不足して栄養が偏りがちなので、今回の料理を定期的に食べ健康な下北暮らしを満喫していきます!

ホタテのカルパッチョ

Recipe

- ①ホタテの貝柱を2, 3等分に切ります。
- ②カイワレ大根を適当な大きさに切りお皿に盛りつけます。
- ③切った貝柱を野菜の上に盛りつけます。
- ④オリーブオイルと味付け用の塩(ハーフソルトがあるとGOOD!)をかける
- ⑤彩りにレモンを添えて完成!



今回は、カイワレ大根を使用しましたが、レタス、ペビーリーフ等の他の野菜でも美味しいですよ!

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 2年目
- ・体重が5kg増えました



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2話

雪国の春、SUP シーズン到来!

長い冬を終え、青森にも待ちわびた春が訪れました。雪解けの進んだ下北の海で、SUP(スタンドアップパドルボード)の練習をしました。

SUPの魅力

SUPは、海・川・湖など場所を選ばずに楽しめるアクティビティ。波が穏やかな場所では、初心者でも比較的簡単に立ち上がることができ、水上を散歩するような感覚で周囲の景色を楽しめるのが特徴です。

私たちは普段、かわうち・まりん・びーちで練習をしています。比較的穏やかなむつ湾は、初心者にも安心の環境です。陸奥湾の向こうに八甲田山や岩木山が見え、SUPの上から眺める景色は、陸上とは一味違ったものとなります。

初心者が漕いでみた感想

SUPは見た目ほど難しくなく、漕ぎ方をしっかりと教われれば初心者でも十分に楽しめます。実際、自分もすぐに立って漕ぐことができ、思ったより安定感もありました。

ただし、インストラクターの資格をもつ圓山隊員のようにスピンをしようと真似をしてみたところ、バランスを崩して何度も海に落ちる羽目に……。真似するのは一筋縄ではいきませんが、それも含めて楽しい体験でした。



スピンを決める圓山隊員とバランスを崩して海に落ちた金澤

カヤック・SUP 体験受付中!

シェルフォレスト川内では、現在カヤックやSUPの体験プログラムを実施しています。安全な環境で体験していただけるよう準備を整えていますので、ぜひ気軽にご参加ください。詳しくはホームページをチェックしてください。



Writer

こうた
金澤 康汰

- ・青森県むつ市 出身
- ・地域おこし協力隊 2年目
- ・最近レオパ飼いはじめました



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！



3月
25日

むつ市・東通村地域おこし協力隊 活動発表会

今年度はむつ市だけでなく、東通村の地域おこし協力隊の皆さんと合同で各々の活動についての発表会を行いました。他地域との合同発表という昨年の成果報告会とはまた違う試みとなり、互いの活動についてより深く知る機会となりました。東通村の桑原隊員の「ゲストハウス はれのち」についての発表や金澤隊員のGOMA展、昨年度で協力隊としての活動が終了となった小池隊員の4年間の活動の軌跡など、話題性のある報告内容になったかと思えます。今後は集落支援員となった小池隊員とともに、活動していきますので今年度も地域おこし協力隊をよろしくお願ひします！

4月
26日

むつ市脇野沢地区 一夜限りの桜ライトアップ

去年も行われました「一夜限りの桜ライトアップ」。今年も脇野沢庁舎前で桜が満開の中、開催されました。このライトアップは、災害に備えてむつ市が保管している投光器を活用して、一夜かぎりのイベントとして行われました。私たちも脇野沢の特産物である「焼き干し」を使った「焼き干しラーメン」の販売に協力させていただきました。気温がまだ寒かったこともありラーメンは大好評でした。満開の桜は、夜には七色にライトアップされ昼とはまた違う幻想的な雰囲気を楽しめました。一緒に照らされたイルミネーションも鯛島やムチュランなど様々な形があり大変綺麗でした。

イベント情報

子供も大人も学ぼう！ お魚料理教室



親子向け 講座

7月 12日 (土) ホタテ
11月 1日 (土) アジ
12月 14日 (日) ブリ
1月 11日 (日) 恵方巻
3月 7日 (土) 貝類

大人向け 講座

7月 19日 (土) ホタテ
11月 16日 (土) サケ
12月 21日 (日) 刺身
1月 18日 (日) マダラ
3月 21日 (土) 貝類

魚屋で働いていた圓山隊員が魚の捌き方を丁寧に教えます！
詳しくは下記HPをチェック！



お申込みはこちら！



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