



—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

月刊

ポケットあわじ



応援隊も太鼓判



たっぷり堪能 島の味

VOL.205

もくじ

P1 巻き寿司 P2 牛丼・ちょぼ汁 P3 ソフトクリーム P4 コロッケ・メンチカツ P5 淡路島生しらす丼
P6 淡路文化会館・兵庫県淡路県民局・淡路島くうみ協会からのお知らせ P7,8 淡路の文化活動・イベント情報

地元食材で手作りの太巻き寿司



ほくだん巻

わざわざ買いに行きたくなる太巻き



平成26年、淡路市商工会(北淡支部)主催で町おこしとなる商品を考えてと会員が話し合ったところ、北淡では寿司店が多くあるため、太巻き寿司が企画され、共通ブランドとして「ほくだん巻」と名付けて、多くの店やグループがそれぞれの特徴を活かして出発しました。

北淡インターを出て県道31号線を西に向かってすぐにあるお店「島のめぐみマルシェ」では、地元産の具材にこだわり、酢飯には細かく刻んだ穴子、大葉、白ごまを混ぜ、室津の海苔、育波の米、淡路産椎茸、東山寺大根の切り干し、卵、瀬戸内産穴子、人参、キュウリ、高野などを豊富に入れ、寿司職人が具材一品一品、寿司一本一本を手作業で巻いています。特に、酢飯はかたく押していないので食感と風味が口の中でさわやかに広がり人気があります。

北淡の美味しいもん
いっぱい入ってるねん！

地元の人はもちろん
お土産としても大好評！

瀬戸内産穴子

淡路産椎茸

室津の海苔

育波の米

東山寺大根の切り干し

1年半ぐらい前、国の「小規模事業者持続補助金」を活用し、パッケージを新調し、横断幕やのぼりを掲げると、地元の人だけでなく、観光客やサイクリング、釣りを楽しむ人の注目を集め、最近ではバスの団体客から注文も入るようになって来ました。

また、「ほくだん巻」を手土産にした人が、良いお話がまとまったり、抽選で当たったりとお客さまから「ほくだん巻」イコール「宝巻き、縁起巻き」と言われているようです。

同店スタッフの石岡慎平さんは「地元の新鮮食材を下準備から調理し、手巻きの温かさにこだわり、若い人にもアピールして、共に島の良さをもっともっと多くの人に知ってもらい、地域の活性化につなげたい。」と力強く話されています。

皆さまも地元の食材を使い、手の温かさ、心のこもった温かさの手巻き寿司「ほくだん巻」を食して、梅雨をさわやかに過ごしましょう。

(応援隊:廣岡 ひろ子)

株式会社ニコマート「島のめぐみ マルシェ」 淡路市育波460-2 TEL0799-80-4255





淡路島牛丼

島のソウルフード

「淡路島牛丼」とは、淡路産の牛肉・淡路島玉ねぎ・淡路米を使うことがルールです。現在島内で59店舗が参加しており、そのお店ごとに様々な工夫がされた淡路島牛丼を提供しています。



丸福丼



150グラムのステーキ肉がドーン!

今回紹介するのは、精肉卸売会社が直営する「しらさぎの宿 丸福」です。お店の場所は洲本市街地から車で約15分の由良地区にあり、由良中学校の体育館の前で駐車場も20台分があります。

さっそく淡路島牛丼『丸福丼』をいただきました。甘い淡路島玉ねぎのスライスの下には150gあまりのステーキ肉がドーンと。それで十分な肉の量なのにさらにその下には薄切りのしぐれ肉が50g、合計200gあまりの肉がご飯の上に載っていました。ステーキ肉を口に入れるととても柔らかくて肉汁がたっぷり出てきます。タレは自家製で、淡路島産の醤油をベースに作られており、柔らかい肉とご飯に絡んでとても美味しかったです。さらにしぐれ肉も食べられ、美味しい淡路牛が一度に味わえ、ボリューム満点で満腹になりました。

お肉屋さんが経営する店ということもあって、とても期待



していたのですが、期待以上の量と美味しさでした。代表の中山忠秋さんは「ウチは肉屋なので自信のある肉を提供しています。その肉も市場に行き、自分の目で確かめて『一頭買い』しているので、ぜひお客様に美味しい淡路牛を食べていただきたいですね。」と話されていました。皆さんも精肉卸売会社直営のお店でボリューム満点の淡路島牛丼を食べてみませんか。とても美味しかったですよ。

(応援隊:田処 壱久)



しらさぎの宿 丸福
洲本市由良町由良2379-9
TEL 0799-27-2229
営業時間 11:00~14:00
17:30~21:30



淡路の郷土料理代表 ちょぼ汁



清水 琴音ちゃん
2019年3月24日生まれ

昔から伝わる淡路島のご当地グルメと言えば ちょぼ汁！ちょぼ汁に入っている「ささげ」と「ずいき」にはデトックス効果、団子には母乳がよく出る効果があるので、産後にちょぼ汁を食べるといいと言われています。淡路の人は「赤ちゃんうまれたよ！」って聞いたら「ちょぼ汁♪」と思うぐらいです。岩屋や北淡の方では、つい最近まで赤ちゃんが産まれた家は、ご近所にちょぼ汁を配っていたそうですよ。

淡路島育ちの私には懐かしく、そして美味しいイメージのちょぼ汁ですが、島外出身のお嫁さん達は産後、お姑さんからの「ちょぼ汁の洗札」に戸惑います。見た目がぜんざいなのに甘くないことに驚かれるようです。

まだちょぼ汁食べたことない人、産後でなくても一度食べてみてください。元気がでますよ～。 (応援隊:川原 雅代)

子供の頃は苦手だったちょぼ汁。産後に食べたらとても美味しく感じました。





みんな大好き☆ ソフトクリーム

「匠」牛乳を使った
贅沢ソフトおいし〜



淡路島牛乳ソフトクリーム

イングランドの丘のミルクハウスの
「淡路島牛乳ソフトクリーム」

淡路島牛乳「匠」を使用した園外不
出の職人手作りの一品。

その中でもひときわ目を引くのが「玉
ねぎソフト」350円。玉ねぎスープとミ
ルクソフトを一度に味わったような
ちょっと不思議な味のソフトです。

(応援隊:村上 紀代美)



藻塩ソフトプレミアム

淡路サービスエリアの snack コーナー
にある「藻塩ソフトプレミアム」390円。

クリーミイだけどどこか甘じよっぱさがあっ
てそれがあんことよくあっておいしかったよ
〜。



玉ねぎソフト

玉ねぎスープと
ミルクソフトが
魅惑のコラボ



玉ねぎソフトに
チャレンジ☆



インスタ映えする

おしゃれなソフトクリーム



ローズソフト



ラベンダーソフト

パルシェ香りの館「かおるカフェ」のおしゃれ色のソ
フトクリーム♪(各300円)見た目よし、味よし、香り
よしの優等生ソフトです。カフェの隣にはラベンダー
やローズなどの苗が販売されているので、お花を眺
めながら、カフェタイムを過ごすことができます。



びわソフト



淡路名物「びわソフト」
ちょうどいい甘さと後味の
爽快感が絶妙です。

びわが旬を迎える6月に
びわの名産地、北淡でび
わソフトを食べると、なおよ
し美味しく感じますよ。

びわソフト最高♪

ご当地ソフトクリーム

センザン醤油ソフト



淡路ハイウェイオアシスの「セ
ンザン醤油ソフト」500円。

みたらし団子味のはんわり
和風ソフトです。あんこと団
子もついて迫力満点。

人気のコロッケ屋さん ～南あわじ市広田～

萩原のコロッケ屋さんは 広田の中筋にあります。55年程前お肉屋さんとして開業されてコロッケも売っていたそうですが、15年程前からコロッケをメインにするようになったそうです。このコロッケは中のジャガイモが美味しいのが有名で、ご主人に聞くとやっぱりそこにこだわっているそうで、色々な産地、品種の芋を試した結果、違う2産地の男爵を半年間冷蔵庫で寝かせて熟成させたお芋を使っています。そのためにジャガイモ専用の冷蔵庫を買って10kgの箱を300個保存しているそうです。

我が家の子も達が高校生だった頃、お友達に美味しいコロッケ屋さんが帰り道にあると聞いて、「コロッケ屋さん寄って晩御飯のおかずコロッケにして～」とねだられて知ったコロッケ屋さんです。その場で揚げてもらい車の中が美味しい匂いに包まれて帰りました。家に着くと野菜とお汁の物を作るだけでいいし、お母さんも楽ちんでした。

このコロッケはお芋が甘くてふわあとしてお年寄りも美味しいと言ってくれました。私のお友達情報では魚のすり身に青のり ゴマ プレーンの三色だんごが好きという人がいました。お店はご夫婦二人でされていますが、仕込みはパートの人と3人で朝5時から芋をゆで、手で熱々の皮剥いて…。一日200～300個作るそうです。水曜日と木曜日がお休みです。



ほくほくコロッケ



萩原商店の コロッケ



何個でも
食べたくなる♪
ホンマに美味しい!

萩原商店
南あわじ市広田中筋59
TEL 0799-45-0152
定休日 水曜、木曜



ごちそうメンチカツ ～洲本市下加茂～

グルメプラザいりしおの メンチカツ

洲本入潮精肉店下加茂店「グルメプラザいりしお」この一押しはメンチカツ、さすがお肉屋さんのメンチカツ。淡路牛のお肉たっぷり その上にデミグラスソースを乗せたものを注文を聞いてから衣、パン粉をまともせて揚げしてくれます。家に帰ってからお箸でサクッと二つに割ると湯気とデミグラスソースがとろーり。淡路産レタス、キャベツ、トマトを付け合わせにすると見た目も高級な特別の日のディナーになります。

メンチカツは1日60個～80個売れているそうです。揚げずにそのまま買って帰り、お家でデミグラスソースをかけて焼き、ハンバーグとして召し上がる人もいらっしゃるそうです。贈答品として使われる方も多いそうで、その場合は揚げた状態で冷蔵したものを発送するそうです。

お肉屋さんですのでその他にもチキンカツ、豚ヘルカツ、ささみカツ、重ねトンカツ、牛ヘルカツ80g、牛ヘルカツ80g㊤、串カツ、ハムカツなど、お肉の揚げ物が充実しているのが嬉しいですね。家族の記念日のご馳走が手早くできそうです。

メンチカツは生よりお店で揚げてもらう方がきれいに揚げられます。生でお持ち帰りできるものもあるので、お店の方にお聞きください。

(応援隊:坂本 厚子)



うちのイチオシは
メンチカツ!



淡路牛のお肉たっぷり デミグラスソースがとろーり

グルメプラザ いりしお
洲本市下加茂1丁目1-57
TEL 0799-23-0707
営業時間 10:00～19:30

大人気!

めざせ100万食!

淡路島 生しらす丼

2011年から始まった淡路島の生しらすプロジェクトには5つのこだわりがあります。

- 1、淡路島岩屋漁港で水揚げされた、しらすである事。
- 2、ベテラン職人が目利きし納得したもののみ使用する事。
- 3、水揚げ後、そのままの鮮度で瞬間冷凍する事。
- 4、料理人は「驚き」と「感動」を与える
渾身の逸品を提供する事。
- 5、漁師、加工業者、販売店、関わるすべての者が、一体になり淡路島の「新鮮な魚」の魅力でたくさんの「笑顔」をつくる事。



そのままの鮮度で瞬間冷凍

岩屋漁港で水揚げされた新鮮な生しらす

驚き! 感動! この鮮度!

道の駅あわじ「おさかな共和国えびす丸」の淡路島生しらす丼



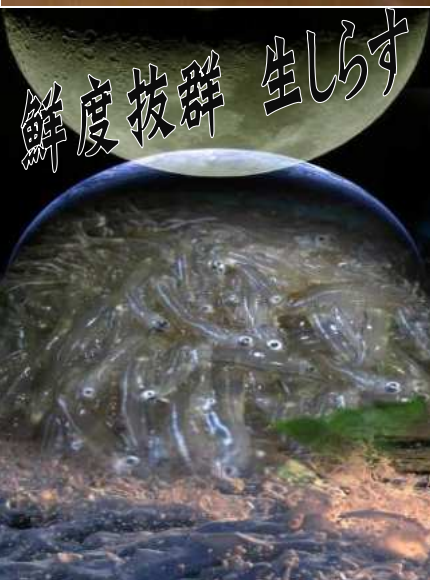
プチプチつるつるっ とろ〜り

ピーター続出

2015年10月に開催された「全国ご当地じゃこサミット2015」に初参戦しグランプリを獲得しました。G7サミットの保健大臣会合に出品されました。全国漁業協同組合連合会より兵庫県プライドフィッシュに認定されました。プライドフィッシュとは、各都道府県で春夏秋冬それぞれの時期に獲れる旬の魚から漁師が選んだ「今一番食べてほしい魚」です。



生しらす漁



鮮度抜群 生しらす

実食ということで道の駅あわじ「おさかな共和国えびす丸」に行ってきました。淡路島生しらす丼（¥900）道の駅あわじNO1メニュー。

生しらす丼は外見的には生しらすたっぷり海鮮丼のイメージ。見た目以上にたくさん盛られた生しらす。箸でほぐすとその量の多さに驚かされます。食べてみると少しプチプチにつるつるトロ〜とした食感。数種のお刺身とわかめがのっけていて特選ポンズが食材の味を引き立てている感じ〜毎年10万食もでてるんだって!!

最初は28店舗から始まったプロジェクトが今年は62店舗に・・・さあ、あなたのお好みの生しらす丼と出会いに来ませんか!?

(応援隊：竹代 結)

淡路島の生しらす 検索





淡路文化会館 淡路生活創造活動グループ交流会開催

日ごろ、淡路生活創造情報プラザを拠点に活動している皆さんが、年に一度、他のグループと情報交流をする発表会です。

◆内 容

①グループ活動発表

歌・楽器演奏・大正琴・ダンス・手話等、日頃の活動の成果をグループで発表します。

②グループ活動紹介

グループ活動の内容や様子、活動を進める中でのアイデアや悩みなどを簡単に説明・紹介します。

③グループ活動展示

当日参加できないが、日頃の活動の成果を展示にて紹介します。

- ◆日 時 令和元年7月13日(土) 12:30受付 12:50~16:30
- ◆場 所 淡路文化会館 講堂
- ◆入場無料 **皆様のご来場をお待ちしています。**
- ◆問い合わせ 淡路文化会館 〒656-1521淡路市多賀600 TEL0799-85-1391

兵庫県淡路県民局からのお知らせ

「くらしの安全・安心推進員」をご存じですか？

「くらしの安全・安心推進員」は、安全で安心なくらしを推進することを目的に、地域の消費生活のリーダーとして、消費者被害に遭いやすい高齢者や障害者等への見守りを強化するため、兵庫県が委嘱した方々です。

主な活動内容

1. 被害未然防止のための見守り活動
 2. 消費生活に関する情報の収集や提供活動
 3. 相談の対応と相談窓口の紹介
 4. 出前講座や資料配布等の啓発活動
- などです。各市の推進員は、

- 洲本市 12名
- 南あわじ市 11名
- 淡路市 20名



です。

詳しくは、消費者センターへお問い合わせください。

淡路県民局 県民交流室
 県民・商工労政課(消費者センター)
 ☎0799-26-3360



(一財)淡路島くにうみ協会からのお知らせ

「あわじ花へんろ」巡礼大会開催中！

当協会では花の島・淡路島を満喫していただくため、「あわじ花へんろ」巡礼大会を実施しています。2019年度版四季のスタンプブックを使って、72箇所の「花の札所」を巡り、各札所に設置されたスタンプを集め応募いただくと、淡路ビーフなどの特産品や2020年花カレンダーが抽選で当たります。

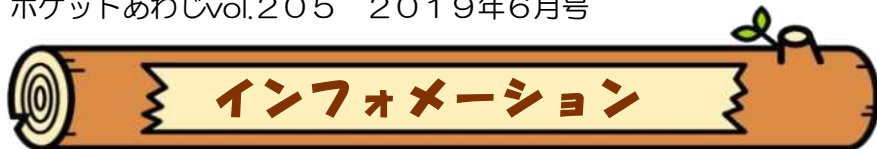
■2019年度版スタンプブック配布方法

住所、氏名を記載し、送料(140円)を添えて申し込みいただくか、当協会までお越しください。

また、各札所、島内観光案内所等でも入手できます。

■申込・問い合わせ先

(一財)淡路島くにうみ協会 事業課
 〒656-0022 洲本市海岸通1丁目11-1
 電話：0799-24-2001 FAX：0799-25-2521
 Email：awajishima@kuniumi.or.jp
 URL：http://www.kuniumi.or.jp/



◆淡路市立サンシャインホール

〒656-2305 淡路市浦148-1
☎0799-74-0250 ☎0799-74-0256
時10:00~18:30
休木曜日/祝日の翌日(祝日翌日が土日または祝日の場合、その祝日以降最も近い平日)

ふだんぎロビーコンサート

毎月開催♪未就学児も入場可能なコンサート!

日6月23日◎ 時14:00~14:40
¥観覧無料
子どもから大人まで気軽に楽しめるふだんぎコンサート。

◆兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

〒656-2306 淡路市夢舞台4
☎0799-74-1200 ☎0799-74-1201
時10:00~18:00(最終入館17:30)

淡路夢舞台屋外薔薇園
マリー・アントワネットの
薔薇園オープン!

日5月7日◎~6月9日◎
¥一般600円
※植物館とのセット券もあります。

ウォーターガーデンショー2019

日6月15日◎~7月7日◎
¥大人600円、70歳以上300円、高校生以下無料

◆淡路島国営明石海峡公園

〒656-2306 淡路市夢舞台8-10
☎0799-72-2000 ☎0799-72-2100

公園ボランティア
“海峡フレンズ”新メンバー募集

フラワーガイドや様々なイベント運営のほか公園内の植栽などの活動をする公園ボランティア“海峡フレンズ”の新メンバーを募集しています。

- 日 時: 通年
- 場 所: 淡路島国営明石海峡公園
- 年会費: 1,000円
- ☎ 問 明石海峡公園管理センター
Tel.0799-72-2000

◆淡路人形座 6月公演

〒656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先
☎0799-52-0260 ☎0799-52-3072
神の力を頼りに許嫁を守る八重垣姫の愛
「狐火」
娘の一途な愛
「火の見櫓」

定時公演

日詳しい日程はお問い合わせください。
時10:00、11:10、13:30、15:00
休毎週水曜日

- ①「人形解説」
「本朝廿四孝 奥庭狐火の段」
¥大人1,500円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円
- ②「戎舞」・「人形解説」・「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」
¥大人1,500円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円
- ③「人形解説」
「傾城阿波の鳴門 順礼歌の段」
¥大人1,500円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円

- ④「人形解説」・「戎舞」
¥大人1,000円 中高生800円
小学生600円 幼児200円
※上演内容は変更になる場合があります。
※30名様以上の場合、下記の時間帯で臨時公演も可能です。(15日前までの予約が必要)
時9:00、16:00

【速報】淡路人形浄瑠璃とだんじり唄
主君を討ち果たした光秀の家族の葛藤を人形浄瑠璃とだんじり唄で上演!

だんじり唄とは、淡路島の春の祭りを彩る伝統芸能の一つ。起源は明治の中頃、浄瑠璃の山場を集約し、太鼓のリズムに合わせ唄いこんだ“浄瑠璃くずし”です。

○東本町だんじり唄伝承会による
「絵本太功記 十段目 尼ヶ崎の段」

○淡路人形座による
「絵本太功記 尼ヶ崎の段」
日7月27日◎ 時19:00(開場18:30)
¥当日券 大人2,500円 中高生1,800円 小学生1,200円
前売券 大人2,000円 中高生1,500円 小学生1,000円
※5月27日(月)発売開始(全席指定)

◆淡路市立しづかホール

〒656-2132 淡路市志筑新島5-4
☎0799-62-2001 ☎0799-62-6465
Mail: info@shizukahall.com
休火曜休館

JAZZ DANCE 教室



子どもから大人まで、初心者でも大歓迎です。一緒に楽しくDANCEしましょう。

日6月7日◎・14日◎・21日◎
キッズ(~小学生)17:00~18:30
フリー(中学生~)19:00~20:30
場しづかホールリハーサル室
¥キッズ3,150円(月3回)
フリー3,300円(月3回)
or都度払い1,200円
申 問 しづかホール

しづか少年少女合唱団



初心者でも大歓迎です。みんなで合唱する楽しさを体験してみませんか。

日6月1日◎29日◎14:00~15:30
場しづかホール リハーサル室
¥1,000円(月2回) ※対象小学生~
申 問 しづかホール

◆洲本市民交流センター

〒656-0054 洲本市宇原1788-1
☎0799-24-4450 ☎0799-24-4452

環境ポスターコンテスト



6月5日の世界環境デーにちなみ、幼児、小学生を対象に環境ポスターコンテストを開催します。
募集期間: ~6月23日◎まで
テーマ: 「淡路島の自然を守ろう!」をテーマとした絵画、ポスター等
※応募作品の中から3点を選び表彰いたします。
※応募作品は8月1日◎~8月25日◎までロビーにて展示します。

「いいとこすもとフォトコンテスト」
応募作品展

平成30年度に開催された「2018 いいとこすもとフォトコンテスト」の応募作品約65点を展示。
日時6月1日◎~6月28日◎9:00~21:00(最終日15:00まで)
休月曜休館 ☎アールギャラリー
¥観覧無料

インフォメーション



◆淡路文化会館

〒656-1521 淡路市多賀600
☎0799-85-1391 ☎0799-85-0400
時9:00~17:00 観覧無料

日本画サークル展

風景画、人物画、花等多彩な作品展
日6月7日(金)~6月19日(日)
美術展示室・県民ギャラリー

曼荼羅アート二人展

宇宙を現す曼荼羅(マンドラ)をアートとして自由に描いています。細密なペン画で描いた曼荼羅アートと、「ありがとう」という言葉で表現したありがとう曼荼羅のコーポレーション展です。
日6月21日(金)~7月12日(金)
美術展示室・県民ギャラリー

冬の釧路湿原とSL(冬の湿原号)写真展

国立公園釧路湿原の冬を数年来撮影してきました。釧路湿原の風景、動物、SLなどの情景をご紹介します。
日6月25日(日)~7月15日(日) 美術展示室



◆洲本市文化体育館

〒656-0021 洲本市塩屋1-1-17
☎0799-25-3321 ☎0799-25-3325

○第27回爽美会日本画展

日6月8日(土)~6月10日(日)
時10:00~17:00(最終日は16:00まで)
会議室1A 無料

○大阪桐蔭高等学校吹奏楽部 淡路島 洲本市特別公演

甲子園優勝の東邦高校との友情応援で話題! 180人のサウンドが洲本市にやって来る!

日6月9日(日) 時開場12:30 開演13:00
大ホール 前売券1,000円(全席自由)未就学児は膝上鑑賞無料※身障者の方は300円でご入場いただけます。

○洲本高校ミュージックダンス部 ラストライブ

洲本高校ミュージックダンス部3年生卒業ライブ
日6月16日(日) 時開場14:00 開演14:30
文化ホール『しばえもん座』 無料

○漆原 朝子ヴァイオリンコンサート

日6月22日(土) 時開場14:30 開演15:00
文化ホール『しばえもん座』 ¥5,000円全席自由
※チケット販売場所 洲本市文化体育館、洲本伊月病院

○米寿記念展 富山早苗 日本画展

日本画教室爽美会の講師である富山早苗さんの米寿を記念した日本画の個展
日6月27日(木)~30日(日) 時10:00~17:00
会議室1A 無料

『みつばちと地球とわたし』 上映会&みつばちマルシェ

みつばちが教えてくれる、ひとつぶの命に秘められた大きな環のおはなしです。(要予約)

※FB「みつばちノマド」で検索

日6月8日(土)

時1部10:00~ 2部14:00~

ノマド村 カフェノマド2F

(淡路市長澤727)

¥ 一般:1,200円、中・高生:600円、

小学生以下:無料

問い合わせ yucaria ユーカリア

yucariainfo@gmail.com



編集だより

「おいしい」=「幸せ」

何が食べたい? 誰とどんな雰囲気。今月は食に関する情報が満載です。皆さんのお気に入りのお店が見つかりますようにお役に立てばうれしいです (応援隊 米田静子)

お詫びと訂正

ポケットあわじvol.204(5月号)のP5「ベジタリアンが肉や野菜を食べない」は、「肉を食べない」の誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。訂正させていただきます。

「ポケットあわじ」は、応援隊の手により取材や編集がされ、毎月3,500部発行しています。そして、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約250カ所に無料配布しています。今後ともご愛読よろしくお願いいたします。

また、読者の皆さまからのお便り、情報をお待ちしています。淡路文化会館のホームページにも掲載していますので、是非ご覧ください。

(発行)淡路生活創造応援隊 淡路文化会館・淡路文化会館運営協議会

〒656-1521淡路市多賀600

☎0799-85-1391 ☎0799-85-0400

E-mail: a-pocket@hyogo-ikigai.or.jp

H P : https://www.awaji-bunkakaikan.jp/

私たちはポケットあわじを応援します。

