

—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

12月

みんなで食べたいウチの味

VOL.233

もくじ

P1 手巻き寿司 P2 舟盛り・実家ごはん P3 3年とらふく・レタスしゃぶしゃぶ P4 玉ねぎ入りすき焼き・リクエスト P5 黒豆・煮しめ・ふるさとの味 P6 淡路文化会館・淡路県民局・淡路くこ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



みんなで食べたいウチの味
手巻き寿司



家族が揃えば
手巻き寿司☆



手軽で 豪華で
おいしくて
みんな大満足

わが家流手巻き寿司

会話も
はまみます！

好きな具材を
巻き巻き

ボクは、
たまごオンリー派！

子どもや孫が集まるにぎやかな食卓は、手軽で満足感が味わえる手巻き寿司が我が家の定番です。人数が多くなると、魚が苦手、肉が苦手、野菜が食べられない……で、食事を作る側としては献立を考えるのに一苦労。でも、この手巻き寿司ならハズレなし！それぞれが、好きなものを好きなだけ、好きなように食べることができるので、みんなに好評です。少し工夫するのは、生魚が食べられない孫用にお肉を用意したり、田舎巻きができるように高野や人参、ちくわや厚焼き卵などを並べて我が家風に仕上げること。

手巻き寿司を食べ始めると、好きな具材は何か、具材の相性とか、具材のはさみ方とか、お醤油のつけ方とかで会話も弾みます。延々と卵だけを巻き続ける子がいたり、のりが苦手で中身だけを食べる子がいたり、食べ方もまちまち。お酒が好きな人には具材がそのままつまみになるので、本当に手間がかかりません。みんなが揃った時には、子どもも大人も家族でワイワイ楽しめる“手巻き寿司”が最高です。ちなみに、我が家の節分は恵方巻も手巻き寿司です。

(応援隊：瀬戸 由美子)

淡路近海の魚は
身がしまっていて、おいしいねん!



トレレビチビチの魚で

おうちで舟盛り
作ってみましょ♪

舟盛り



淡路島は古くから御食国と謳われた食材の宝庫。なかでも周囲3方を流れの早い海峡に囲まれ急流に揉まれた魚は絶品!!
ごちそうの代表、「舟盛り」を作ってみました。

淡路に帰ったら
刺身が食べたい!



新鮮な魚を直売所などで
お安くゲット



鯛、ホウボウ、アジが手に入ったので、まずは下処理。ウロコや内臓、エラを取り除き、血合いをよく洗う。それぞれ頭を付けたまま3枚にさばき腹骨をとる。鯛は中骨を包丁で取り除く。



下処理をしたら
頭を付けたまま3枚に
さばいていきましょう。



オッケー!
舟盛り作って
待ってるからねー

盛り付け

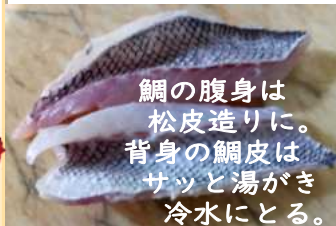


ポイント

刺身包丁は、
刃の先端から後端まで
使いましょう。



鯛の腹身は
松皮造りに。
背身の鯛皮は
サッと湯がき
冷水にとる。



鯛の腹身部分は、皮つきのままの皮目に熱湯をかけ、すぐに冷水で冷やしてから刺身にして松皮造りにするのがおススメ。ホウボウとアジは皮を包丁で取り除いた後、中骨を丁寧に取り除く。

姿盛り飾りの準備として、大根に楊枝を刺して頭と尻尾を持ち上げる土台を作っておきます。(右写真) 頭は左、尻尾は右、緑のもの(ワカメ)は右のほうに配します。大根のけん、玉ねぎスライス、大葉、すだち、わさび、ワカメを添えて出来上がり。おうちで舟盛り、おいしくいただきました。



むずかしそう..

大丈夫!



親切な魚屋さんや
スーパーの鮮魚コーナーで注文したら
舟盛り使用にさばいてくれますよ。
器も大皿にして気軽に舟盛り♪

大根の土台を使って、魚のお頭と地元のお刺身を彩りよく盛りつけたら、簡単に立派な舟盛りができます。ぜひ、家でつくってみてはいかがでしょうか?
(応援隊:竹代 結)

「家に帰ったら何食べたい?」って聞いてみた..

ダントツ1位は「実家のごはん」!



リクエストボード

お母さんのオムライス

五色の苺

養のみかん

おばあちゃんのちらし寿司

家の巻き寿司

ウチの干し柿

おかんのから揚げ

大根の漬けもん

みんなでカニ鍋

由良のウニ

淡路に帰省する人のトークルーム

玉ねぎのかき揚げと北淡の穴子とお母さんの豚汁食べたい。



お餅がとろとろで具たくさんのお雑煮食べたいな。



里いも入りの混ぜご飯と淡路産レモンでレモンサワー。よろしく~



「年越しそば」は例年通りうどんとそばを混ぜた麺で。器もいつも通りラーメン鉢なっ。帰省楽しみ。



ふぐの季節到来！淡路島でふぐといえば「淡路島3年とらふぐ」でしょう。鳴門海峡をすぐ目の前に見る福良湾で、3年の歳月をかけてじっくり育てられ、引き締まった身・肉質・量・旨み・歯ごたえ、いずれも絶品のとらふぐです。

一般に流通している養殖とらふぐは2年ものものがほとんどですが、この福良のものは更に1年間長く育てられて1.2~1.8Kg以上、鳴門海峡の潮で揉まれたその身は天然のものほとんど変わらない極上のとらふぐとなります。



淡路島3年とらふぐの懐石料理



淡路の冬の味覚を代表する淡路島3年とらふぐ

「3年とらふぐ」食べていんですよー



ふぐ懐石料理



淡路島の冬のごちそう「3年とらふぐ」食べさせたいなあ



懐石料理食べて温泉に入れたら最高に幸せですね。



休暇村 南淡路 南あわじ市福良丙870-1
電話 0799-52-0291

今回の取材は南あわじ市福良の「休暇村 南淡路」へ伺いました。この施設は、ご存知のように福良湾や鳴門海峡大橋などが望める絶好の場所に建っています。営業担当の南 慎治さんに話をお聞きしました。「淡路島3年とらふぐ料理は11月1日から翌年の3月20日まで、定番のふぐ懐石料理は『白子豆腐・てっさ・てっちり・から揚げ・白子茶わん蒸し・ふぐ皮サラダ・雑炊・季節の果物』をお出ししています。鳴門海峡で3年間丹精を込めて育てられたとらふぐをぜひ味わっていただきたいと思います。また懐石料理をご利用のお客さまには当施設、潮騒の湯の入浴サービスも行っていますので、ご利用をお待ちしております。お食事の内容など詳しいことはお問合せください」とのことでした。

この「淡路島3年とらふぐ」を帰省した子供や孫にぜひ食べさせたいなあって思います。もちろん私も一緒に味わいたいですね。(応援隊：田処 吉久)

女子大喜び♪ 野菜たっぷりヘルシー鍋



レタスのしゃぶしゃぶ

わが家は兼業農家です。冬はレタス、サニーレタス、白菜、キャベツを出荷しています。レタスを出荷する時期に、大量に消費出来て、娘たちが大好きな「レタスのしゃぶしゃぶ鍋」を紹介します。



材料：その時お家にある野菜。レタス、ダイコン、人参、エノキ、しめじ、にら、キャベツ、もやし、ネギ、しゃぶしゃぶ用豚肉、鶏のつくね、等々
鍋スープ：水、日本酒、スープの素、塩、みりん、薄口醤油
食べる用たれ：ポン酢、ごまだれ、スタチマヨネーズ、等々
その時冷蔵庫にある各個人が合うと思うドレッシング
作り方：レタスは手でちぎる。ダイコン、人参はピーラーで薄く切る。キャベツは千切り、後の野菜は食べやすい大きさに切っておく。鍋に鍋スープの材料を入れ沸騰させる。レタスと千切りキャベツ以外の材料を鍋に入れ、蓋をして3分くらい煮る。豚肉を入れてさらに少し煮る。レタスと千切りキャベツは食べる分だけいれてサッと煮て他の野菜やお肉と一緒に食べて下さい。サッパリと食べられ、メには、うどんでも中華麺でもどちらでも合います。(応援隊：坂本 厚子)



野菜ドレッシング!



みんなで食べるごちそうはこれ!!

玉ねぎ入り すき焼き



淡路のすき焼きは、玉ねぎいっぱい入れるねんで!



取材協力「旬」 南あわじ市神代国衙1197-5 TEL 0799-42-1029 ※価格、食材は相談できます。

No.1はなんといっても「すき焼き」主役の牛肉は淡路牛や但馬牛、神戸牛なら最高ですが、そこは予算に合わせて!!その他もOK。

牛脂が鉄鍋の中で溶け始め、砂糖や醤油で甘く味付けした肉が焼け、その匂いが部屋いっぱいに広がり始めたら心もお腹も幸せ気分。あの味と匂いはなにものにも負けません。主役の肉には相当の金額の差があり、そう頻繁にお目にかかるメニューではありません。年末・年始に久しぶりにそろった親戚、家族にはもってこいのメニューです。割り下で味付けするもよし、溶いた生の卵をからめて食べるもよし。今話題のプラス牛乳でコクを深めるとなお最高。

すき焼きの語源=使い古した鋤(すき)を火にかざして肉を焼いて食べたからすき焼きとも。(諸説あります)この時期旬を迎える白菜、春菊、ネギなどがたっぷりとれるのもすき焼きの魅力です。調理の仕方や具材にはその土地、家庭によって違いがあるのも当然ですが、長ネギより玉ねぎが優先と言うのは、さすが淡路島です。但馬出身の私には、すき焼きに玉ねぎが入るのはちょっと珍しい光景でした。でも、淡路島玉ねぎが全国でもトップの味とシェアを誇っているのですから、当然ですよ!!今年の年末、年始のメニューに、「すき焼き」一押しです。

(応援隊：村上紀代美、坂本厚子、川原雅代)



「すき焼きに玉ねぎ」淡路では常識ですが..?

・すき焼きは「ネギ派」だった関東出身の旦那さん。今ではすっかり「玉ねぎ派」。いつからか旦那の実家のすき焼きも「玉ねぎ入り」
・「すき焼きなのに、なんで玉ねぎむくんですか?」って島外出身の嫁さんに質問されて、玉ねぎ入りすき焼きが全国区じゃないことを初めて知った。(南あわじ市 56才)

「淡路に帰るからアレ買っといて〜」ベスト3



淡路島牛乳

とそ仲間たち



たこせんべい

とそ仲間たち



大江のり

ウチは、その日のために頂き物をストック

子どもや孫が喜ぶもんはこれ!



スイーツ



大好きなお店のケーキ♪
安定の味に大満足



ピンス焼き

クリーム?入ったやつ



魚

新鮮な魚を仕入れに行きます!



いつもより高いお肉をゲット

肉

※あくまで応援隊の感想です。

淡路産の黒豆で作る

黒豆

黒豆を黒くする
鉄分チャージの必需品
錆びた釘



「年末帰るから黒豆炊いといて～」毎年恒例の娘からの連絡です。甘さ控えめであっさりとした味わいの私の黒豆で育った娘。石油ストーブの上で火を入れ冷ましての繰り返しの(美味しくなあれの)3日間。淡路産の黒豆に錆びた釘が必需品だったけれど、今ではどちらも手に入りにくくなっています。黒豆のために釘は大切に取っておき、錆びを待ちます。さあ今年もそろそろ淡路産の黒豆を探し始めますか。

(応援隊：小原 町子)

おいしくなあれ



淡路産の黒豆は、味に深みがあります。

お母さんの黒豆最高!!



貴重な鉄釘はじっくり錆びさせます。

3日間じっくりと煮込んだ黒豆。うちの黒豆は、甘さ控えめです。

お正月に必ず作るのがお煮しめ。わが家の畑で収穫した野菜で作ります。煮しめは保存がきき、火通しすれば味が染みて美味しくなるので、年末年始に重宝する料理です。そして、孫たちにとっておばあちゃんの味です。

家族みんなが楽しみにしてる おばあちゃんの味

うちの野菜で作った煮しめ



- その1 縁起を担ぐ。松竹梅・五穀豊穣・見通しが良い(レンコン、ちくわ)・運(ん)が付く(ニンジン、インゲン、銀杏)
- その2 味に変化を付ける。甘・辛・苦・酸
- その3 柔らかさ、硬さ、歯切れの変化。色々な食材を使ったり煮る時間を工夫して変化を付ける。
- その4 色彩。盛りつけた時お互いに引き立て合う
- その5 栄養のバランス。
- その6 今年の新作を一品加える。

今回作った煮しめに使った食材は15種類。お重箱に詰めるとお正月の料理らしくなりました。残ったら汁気を良く切って天麩羅にするとおいしいです。

(応援隊：米田 静子)

わが家で収穫した栗です。



みんな大好き

栗

昔ながらのふるさとの味に舌つづみ



家族の笑顔が楽しみでせつせと栗をむきます。

おいしーい



栗ご飯



渋皮煮



かきもち

季節のおもち

昔ながらの素朴な味にほっこり



かきもち乾かし中

「帰省した子どもや孫に食べさせたいもの」を考えると、すぐに浮かんでくるのは、季節に合った昔から次世代にも大切に伝えたいもの。たとえば、秋には収穫してきた栗を使っの渋皮煮や、栗ごはんです。

また、一年中の行事ごとにつくるおもちです。お正月のお祝いのおもちから始まって、2月には寒もち「かきもち」、4月3日はおひな様の「ひしもち」、6月は端午の節句で「ちまき」、「かしわもち」など、全部旧暦で作ります。家族の健康や田畑の豊作を願いしながら、楽しくいただきます。以前は石うすでペタン、ペタンとついていたのですが、最近は電気もちつき機を使って、ワイワイとみんなが集まって楽しんで作ります。いつまでも、この雰囲気大切に残していきたいと思っています。

(応援隊：廣岡 ひろ子)



ご注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各イベント開催予定が変更されることもありますので、お出かけ前には、主催者にお問い合わせをされますようお願いいたします。

◆淡路市立しづかホール

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

神楽道 一神楽健康教室一

初めての方も大歓迎！柔軟、ツボ押しなどの健康法、すり足などの基本所作、神楽舞実践稽古、古典的作法の指導、講話など。

ご興味のある方は是非、体験してみてください。

講師：表 博耀 (オモテ ヒロアキ)
 日本国エンターテイメント
 観光大使・創生神楽宗家

日 12月9日(木)17:45~19:45

問 リハーサル室

料 ¥1,500円(月1回)(初回体験 500円)

※幼児~(年齢制限なし)

※軽い体操のできる服装でお越しください。

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。

※初回体験無料/随時募集中！！

日 12月4日(土)・11日(土)
 14:00~15:30

問 しづかホール リハーサル室

料 ¥1,000円(月2回)

※小学生~

問 淡路市立しづかホール

☎ 0799-62-2001

MAIL:info@shizukahall.com

HP:http://shizukahall.com/

◆淡路文化会館

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



◆淡路人形座公演案内

所 656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先
 ☎ 0799-52-0260 ☎ 0799-52-3072
 Mail : awajiningyo@gmail.com

定時公演

**福を授けます 戎舞
 引き裂かれる親子の情愛
 阿波十**

①「バックステージ」
 「人形解説」
 「戎舞」

時 10:00~15:00~

料 大人1,800円 中高生1,300円
 小学生1,000円 幼児300円

②「人形解説」

「傾城阿波の鳴門 順礼歌の段」

時 11:10~13:30~

料 大人1,800円 中高生1,300円
 小学生1,000円 幼児300円

※上演内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

【臨時公演】

※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日前までの事前予約が必要です。)

時 9:00、16:00

【12月の休館日】

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、25日(土)~31日(金)

**淡路人形座へご来座される
 お客様へのお知らせとお願い**

国及び自治体の定める新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに基づいて、感染予防処置を実施しております。お客様にはマスクの着用、手指の消毒、検温の実施等へのご協力をお願い申し上げます。

今月の美術展示

【第12回『協生』あわじ障がい者美術作品展】

知的障がい者の社会参加及び健康者の知的障がい者への理解を深めることを目的として、美術作品を展示します。

日 12月2日(木)~12月8日(水)

会 美術展示室・県民ギャラリー
 午前9時~午後5時迄

【第26回スケッチ淡路100景展】

身近な淡路の景観を描くことを通じて、

◆洲本市文化体育館

所 656-0021 洲本市塩屋1-1-17
 ☎ 0799-25-3321 ☎ 0799-25-3325
 休 火曜日(祝日の場合は翌水曜日休館)

書友展 第40回洲本展

学生と一般作品の書道の展覧会

日 12月11日(土)~12月12日(日)

10:00~18:00 最終日16時迄

会 会議室1A

料 無料

問 淡路書道連盟事務局 担当/タナバ

写淡四季・フォトあわじ合同写真展

会員の写真展示。指導者野水正朔先生の写真も展示

日 12月23日(木)~12月26日(日)

10:00-18:00

会 会議室1A-2・3

料 無料

問 写淡四季担当:薬師 鉄也

☎ 0799-86-1566

33rd Xmas Fun Fun Concert

ミュージカルディレクター/伊波 秀進
 スペシャルゲスト/森本献スペシャル
 (森本献Pf、小泉哲夫Bass
 藤井撰Dr、伊波淑Conga)

出演：蒼開中学校高等学校ジャズバンド部
 Swing Willow Jazz Orchestra

司会：藤岡まゆみ

※蒼開美術展 同時開催

日 12月25日(土)開場 13:30開演 14:00

会 文化ホール『しばえもん座』

料 無料

※整理券必要(要申し込み)×切12/10

問 蒼開中学校・高等学校

☎ 0799-22-2551



淡路島の美しさを再発見するとともに、描くことの楽しさを多くの方に伝えていきたい

日 12月11日(土)~12月26日(日)

会 美術展示室 午前9時~午後5時迄

【美サロン展

(美術展示ボランティア作品展)】

美術展示ボランティアの発表の場として作品展を開きます。

日 12月11日(土)~12月26日(日)

会 県民ギャラリー午前9時~午後5時迄
 (最終日は午後4時迄)

インフォメーション



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各イベント開催予定が変更されることもありますので、お出かけ前には、主催者にお問い合わせをされますようお願いいたします。

◆兵庫県立淡路夢舞台公苑温室あわじグリーン館

所 〒656-2306 淡路市夢舞台4
 ☎ 0799-74-1200 ㊟ 0799-74-1201
 時 10:00~18:00 (最終入館は閉館の30分前まで)

光と花のクリスマス フェスティバル2021

9月にリニューアルオープンした「あわじグリーン館」！初めて開催するクリスマスイベントです。温室には大きなモミノキとガーデンキャッスル、ガーデンアーチにイルミネーションを施し、光とオンシジウムのフラワーシャワーで満たされ、温室の高さ約20mの大空間が宝箱に。光と花のイルミネーションの中に入って、様々な角度から写真撮影をお楽しみください。

日 11月23日(火・祝)~令和4年1月16日(日)
 10:00~18:00
 料 大人 750円 高校生以下無料
 70歳以上(要証明)370円



◆淡路市立サンシャインホール

所 〒656-2305 淡路市浦148-1
 ☎ 0799-74-0250 ㊟ 0799-74-0256
 時 10:00~18:30
 休 毎週木曜日及び祝日の翌平日

サックス&ピアノデュオジャズコンサート

新進気鋭の若手サックスユニットによるジャズコンサート。
 クラシック国際コンクールでの受賞経歴もある実力派で、活力のある熱いサウンドをお届けします！

会 サンシャインホール
 日 12月18日(土)
 時 開場14:30 開演15:00
 料 小学生~高校生 700円
 大人一般 1,500円

太鼓演奏者 七海先生による和太鼓教室

~淡路の海里山の唄を歌いながら太鼓を打ってみよう~

どなたでもお気軽にご参加ください！
 【指導】太鼓唄 七海(兵庫県出身)
 会 サンシャインホール
 日 12月13日(月),27日(月) 予定 [月2回]
 時 17:00~18:30
 料 1回1,500円(体験入学初回無料)
 ※別途、バチ代必要

◆南あわじ市滝川記念美術館 玉青館

所 〒656-0314 南あわじ市松帆西路1137-1
 ☎ 0799-36-2314 ㊟ 0799-36-5408
 休 月曜休館(月曜日が祝日の場合は翌日)
 臨時休館[12月13日(月)~12月18日(土)]
 年末年始[12月27日(月)~1月3日(月)]

◆洲本市民交流センター

所 〒656-0054 洲本市宇原1788-1
 ☎ 0799-24-4450 ㊟ 0799-24-4452
 休 月曜日休館 時 9:00~21:00

市民交流センター文化祭

作品展
 日 12月3日(金)~12月5日(日)
 9時~18時迄(最終日は16:00迄)
 料 観覧無料

全日本写真連盟淡路支部作品展

淡路支部会員の撮影した写真を展示します。

日 12月8日(水)~12月26日(日)
 9時~21時迄(最終日は17:00迄)
 会 1階アールギャルリー
 料 観覧無料
 問 洲本市民交流センター
 ☎ 0799-24-4450



開館30周年記念 松竹銅鑲展示室 「銅鏡オリンピック」展

金・銀をあしらった眩いばかりの古代中国鏡が、あたかもメダルのように輝きを放ちながら我々を魅了し続け、玉青館にてその美しさを競い合います。ぜひご覧下さい。

日 12月1日(水)~3月13日(日)まで
 時 9:00~17:00(入館は16:30まで)
 ・月曜休館(月曜日が祝日の場合は翌日)
 料 大人300円、高大生200円、小中生100円
 ※小中生は「ココロカード」又は「のびのびパスポート」
 利用可で入館無料
 問 詳しくは玉青館まで
 ☎ 0799-36-2314



編集だより

奇跡の星の植物館から9/18再オープンした、あわじグリーン館を覗いてきました。花博から今年で21年、建築家、安藤忠雄さん建築の夢舞台。特徴的な外観は変わらずですが、館内は太陽の光が差し込み、明るく開放的で、小さなお子さん達も退屈しないで見学できます。また、シンボルの8mの「ガーデンキャッスル」があり、島内の竹を使い柳の木と蘭花オンシジウムで周りを囲い、お祭り気分です。傍には柳で作ったトンネルが。子供達が植物を身近に感じられると思いました。皆さんの目で確かめて下さい。

(応援隊 岡 まさよ)

「ポケットあわじ」は、応援隊の手により取材や編集がされ、月に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ヶ所に無料配布しています。今後も生活情報新聞として、豊かな情報をお届けしたいと思いますので、ご愛読よろしくお願ひします。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。

なお、バックナンバーを淡路文化会館のホームページに掲載していますので、こちら是非ご覧ください。

(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。

