



ハマナス模様の  
巻き寿司を  
つくりました

## 小島 拓也 隊員の 地域おこし協力隊通信

日差しが強くなってきましたね。  
洗濯物が早く乾くなどの嬉しい事もありますが、外で仕事をする際には帽子と水分補給を忘れない様、皆さんもお気をつけ下さい！



6月13日、厚田里山再生の会の活動で、別狩の里山を整備しました。私も今年度から正式な会員として参画しています。この日は、水路の整備を行いました。水路を掘る際には、雨で道路が崩れてしまわない為の備えとして、スコップだけでなく専用の鍬を使って笹や木の根を切断したり、伐採した丸太や笹を運び出したりとなかなかの肉体労働です。

作業中に雨が降ってきた為雨具を着なければならず、その状態で体を動かすと暑くてたまりません。汗で雨具の内側もびしょ濡れとなりましたが、仲間同士で励まし合い、冗談を飛ばし合いながらも進めていけば、少しずつ目に見える成果が出てきて、それがたまらなく嬉しい1日でした。



6月20日、望来小学校と、聚富小中学校で行われた運動会に、私も両校を行き来しながら、いくつかの競技に参加しました。

望来小学校の応援合戦では、

「厚田名物のタコの色は何色だ？…赤だ！」

「八木沼さんが作る美味しいお米の色は何色だ？…白だ！」

などのやり取りが望来らしさ満載で大変楽しく感じられました。

昨年、新入生がいなかった聚富小学校ですが今年は一年生が3名入学。3人が声を合わせて「ころんでも、なきません。おうえんよろしくおねがいます」と、ガンバル宣言。(写真→) たどたどしくも元気な宣言で、とてもかわいらしかったです。お昼には「一緒に食べましょう！」と声をかけて下さる方の方所にお邪魔して、美味しいお弁当をご馳走になりました。ありがとうございました！



漁師さんからアンコウを捌く方法を見せてもらい、私も挑戦してみました。

出刃包丁で口の骨を切り離すと、そこから服を脱がすように簡単に皮を剥くことができます。そしてお腹からアンキモを取り出したら、そこから先は意外と簡単！私にも捌けました！！

妻と子供達が住む江別まで持って行き、アンコウ鍋を美味しく頂きました。厚田暮らしを通して食生活が豊かになったことを実感しています。

皆様からのご依頼・ご提案をお待ちしております。

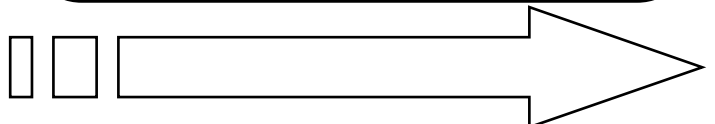
携帯電話：080-6069-5304

E-mail(個人)：ishikarishiatsutakujima@gmail.com

Facebook (フェイスブック)で、

厚田での暮らしを発信しています！

<https://www.facebook.com/ishikari.chikiokoshi>





## 沼倉 瞳 隊員の 地域おこし協力隊通信

### 順調すぎる！？レタスの生育状況

先月に続いて今回は、リーフレタスを紹介したいと思います。

今回、せっかくお借りしている畑を効率よく活用するため、そして、厚田こだわり隊で生産班の一員として直売所に出荷し、品揃えに貢献したいという思いから、細かな作付計画を立てました。他の生産者さんと重複しない野菜を選び、7月から始まる直売所に向けて、どのくらい前から種を撒いたらいいのか、出荷量はどのくらいが適当か……。自分が手をかけられる範囲で、より多くの野菜を育てられるよう工夫してみました。

リーフレタスは、4月中旬に種を撒き、本葉が4～5枚になった5月中旬に畑に植え付け、ここから1カ月半で大きく育ち、7月4日の直売所オープンにめでたく初出荷！という計画でした。

しかし、全体的に天候が思わしくなかった6月でしたが、合間に覗く太陽の光でどんどん大きく

なったリーフレタスは、6月中旬には収穫できるほどの大きさに。このままいくと7月には大きくなりすぎて、葉が硬くなってしまいそうです。立派に育つのは嬉しいですが、計画的に作物を育てる難しさを感じています。



▲左は5月中旬の定植時。右は6月中旬に撮影。収穫に十分な大きさに。

### 山菜採りに行きました！

厚田こだわり隊のみなさんと一緒にフキを採りに行きました。美味しいフキは山奥にある、ということで、笹を分けながら、道なき道を奥へ奥へと入りました。

初めての山菜採りだったため、どんなフキを採ればいいのかわからなかったのですが、こだわり隊の山菜採り名人に、表面が赤くなくて、内側の空洞が虫に食われていないものが良い、とアドバイスをいただき、美味しそうなフキを選びながら採って行きました。山奥のフキは香りが良くてみ

ずみずしく、切り口から水が滴るものもありました。

採ったフキはさっそく油炒めにしていただきました。山道をたくさん歩いて疲れましたが、自分で採ったフキの味は格別でした。



### にしんのから揚げ

忙しいニシン漁が落ち着いた冬の終わりに、漁師さんが作ったにしんの干物。冬の日差しで10日間ほど干したもので、ふっくらした身にあぶらが乗っています。そのままでも食べられるし、少し火で炙っても美味しいよ とのことでしたが、今回はそれをから揚げにしてみました。醤油をほ



んの少し垂らして薄く味付けし、片栗粉をまぶして揚げるだけ。揚げることで、ハラスを骨ごと美味しくいただけますよ。

ウラ面は小島隊員に続きます！