

# 旬の“うまい”を 菜発見

さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、  
しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。  
地元の食材で作ることのできる味を、  
皆さんのご家庭でもぜひどうぞ。



教えていただいた人  
布施千代子さん(中山)

夏野菜はもちろん、季節ご  
とに旬の食材を使うことで、  
おいしく仕上がります。



今月の旬  
「ささぎ」

## イルカ汁

### 材料 (約5人分)

イルカ (塩クジラ) ……	200 グラ
じゃがいも……………	2 個
ささぎ……………	20 枚
きゅうり……………	3 本
↑ゆうがおでもOK	
なす……………	2 本
味噌……………	適量

### 作り方

- ① 野菜を下処理し、ひと口大に乱切りにしていく。(ささぎは半分に斜め切り)
- ② なすはすぐ水にさらして10分程度あく抜きをする。じゃがいもは火が通りにくいので、浸るくらいの水を加えて先に煮しておく。
- ③ 塩クジラは干切りの要領で細く切り、熱湯をかけ脂抜きをする。
- ④ ①②③を鍋に入れ煮ていく。火が通り、やわらかくなったら味噌を入れて味を調える。



夏野菜を使ったイルカ汁を作りました。なんと、野菜も味噌も布施さんの自家製！新鮮な採れたて野菜で作ったイルカ汁は格別でした。塩クジラは初めて調理しましたが、その脂の多さに驚き！一人暮らしなので、みんなで集まって食べるご飯はこんなにもおいしいのかと……。ご指導いただきました布施さん、本当にありがとうございました！



地域おこし協力隊  
澤邊 聖さん

イルカ汁なのに塩クジラ……  
不思議じゃ(笑)

▼新成人の皆さんに将来の夢や目標をお聞きしました。町内で幸せになりたいという人、町外で自分のやりたいことに挑戦したいという人、それぞれに思い描く未来は違いますが、その表情は共通して生き生きしていました。10年後、20年後…皆さんの夢が現実になったら、き、またお話を聞かせてください。楽しみながら聞かせてください。(しらたか)



白鷹町 (山形県)

<https://www.facebook.com/town.shirataka/>

9月1日より町の公式 facebook (フェイスブック) の運用がスタートしました。「町のイベント情報」「郷土食、風景など町の魅力を伝える情報」「災害、緊急情報」など、新鮮な情報をたくさん発信していきます。皆さんの「いいね！」で町を盛り上げていきましょう！

いいね!  
しらたか

