

2019年、秋のよい日。
旬の特産品といっしょに、
「尾鷲がんばりよる新聞」で
毎回尾鷲地域の情報をお届けします！

< 発行人 > 尾鷲観光物産協会



2019
AUTUMN

尾鷲 がんばりよる新聞

尾鷲を元気にし〜とて、集まったんざな！



季節のあぶり
梶賀コーポレーション

未来も見ることにつなぐるんざな

あぶり作り最盛期の初夏には谷全体が燻しの香りで満たされる梶賀町。訪れた日は残念ながら夏期休業中。「熱中症になつてしまふよってな」薪を燃やし絶えず火の番をするあぶり作りは熱との戦いでもあります。

梶賀のおばちゃんたちは元気。あぶりは77歳と81歳。おしゃれやいな自転車をこぐのも早い。老後の資金を貯めやなどと言っていたので、あなたの老後はいつか



今年初の夏は小鯖がよけ捕れてよかつたよ。大きさもちようどよかつたわ。包装や販売を担当する中村貴美代さんと中村美恵さん

梶賀コーポレーション
〒519-3923 三重県尾鷲市梶賀町 312-2
tel.090-7823-1789
http://kajico.cart.fc2.com

らよー、とこの間も笑ったときさ」と中村さん。
「ほんとに梶賀のおばちゃんたちは若いと思う。仕事があるから。仕事をして対価をもらう。張り合いやよな。孫になにか買ってあげられる。仕事をすると段取りやその先の計画が必要になつてくる。未来を見ることにつなぐるんざな。一人が仕事を始める



人気の小袋シリーズ

と周りの人にも仕事が発生していく。良いつながりやと思う。今回は小鯖の他、あぶりでは珍しいシイラやカマスをお袋シリーズでお届け。「骨を取つとるもんで食べやすいよ。どれが

稲刈りの終わった棚田の一角に建つ、つぐみ工房さん。お邪魔した時は甘露煮の下ごしらえの真っ最中。工房には番茶の香ばしく爽やかな香りが広がっています。「地元の番茶を煮出してサンマを炊くんざ。臭み取りになるんざ。私らはそれでしーつけとんとんで、それやないとあかんの。」と笑う次美さん。地元の番茶は半発酵で作られる独特なお茶で烏龍茶のような香りです。



冬限定 味噌味も食べてみてい。黒次美さん

つぐみ工房
〒519-3625 三重県尾鷲市向井 353
tel.0597-22-4813

地元の番茶で炊かんとあかんや



蛍火でコトコト7時間

「せやけどな、サンマは尾鷲のじやないんざ。最近はずっと捕れんざ。これは三陸の方のものかな。身は一旦湯通しして脂を抜く。地元で捕れたものやと脂が抜けてるのでこの手間は必要ないんざな」

夏から冬にかけて北海道から紀伊半島沖へと泳いでくるサンマ。長旅で脂が抜けた身が締まったサンマは、丸干しや姿勢司など郷土料理として昔から親しまれてきます。伝え続けていきたい食文化です。

九鬼水軍発祥の地、九鬼町

「作り方はそれから何も変わっていないよ」と義正さん。こだわりは何よりもカステラ生地をやわらかさ。続くこの地域では明治の頃は道路が整備されておらず、他の町との行き来には巡船が熊野古道がたより。日持ちをさせるため皮が固かった。それをやわらかくアレンジして復活させたのが義正さん。60年程前のことだ。



錦花堂本舗
〒519-3701 三重県尾鷲市九鬼町 1171-4
tel.0597-29-2007

おわせ海・山ツデーウォーク

今年で16回目を迎えるこの大会は、いにしえの人々が幸せを願い歩いた祈りの道「熊野古道」をはじめ、尾鷲の歴史と自然の恵みが満喫できる、歴史と癒しのコースを行うウォーキング大会です。世界遺産登録15周年記念となる今年は、例年通りの二日間11/16(土)・11/17(日)に加え、せつかくウォーク11/15(金)も開催。数多くの特典やコース途中での尾鷲ならではのおもてなしもありますので、この機会に海と山に囲まれた尾鷲を歩いてみませんか。

開催日	せつかくウォーク 2019年11月15日(金) ツデーウォーク 2019年11月16日(土)・17日(日)
コース	せつかくウォーク 馬越峠コース ツデーウォーク A~Fコース+特別コース2つ
参加費	一般1,500円、高校生以下500円、せつかくウォーク500円

お問合せ | (月~金) 0597-23-8223(尾鷲市商工観光課)
おわせ海・山ツデーウォーク実行委員会 (土日祝) 0597-23-8261(協同組合尾鷲観光物産協会)

虎の巻 錦花堂本舗

昔は船が熊野古道 今は車で十五分



朝3時から作つとるよ。川上義正さん

木目の細かい生地はうずら豆餡との調和もばつちり。「餡と皮が一緒に口の中に入ってくるとおいしいんざな。どちらかだけが口の中に残ってしまわないように」うずら豆の餡はあずきとは違ったコクと粘りがあり、あと味はあっさり何切れでも食べれてしまう。これぞ虎の巻のおいしさです。今年81歳になった義正さん。「最近はおもてなしがえらなつて

かえりイワシ佃煮 なんびき ごしま

気持ち曲豆かになる 食も届けてきたな



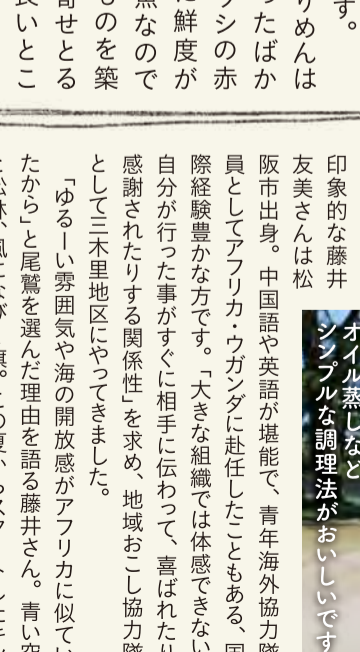
おせち料理にもどうぞ。高浜夫妻

く人気の一品。作り方は第一回から変わらな。原料もそのま。伊勢丹百貨店に4年ほど置いてもらっていたことがあって。担当のバイヤーさんに間違いのない原料ばかりを使っていますねと褒めてもらったのが嬉しかったね」と奥さんのちよさん。魚はもちろんゴマや醤油などの調味料もこだわりのものを使用しています。

ごしま
〒519-3617 三重県尾鷲市野地町 12-31
tel.0597-23-0710

おわせの ねんご

地域おこし協力隊 藤井友美さん



尾鷲の野菜はオイル蒸しなど シンプルな調理法がおいしいですね。

地元のおばちゃんたちと仲良く話すと、さしい笑顔が印象的な藤井友美さんは、大阪出身。中国語や英語が堪能で、青年海外協力隊員としてアフリカ・ウガンダに赴任したこともある。国際経験豊かな方です。「大きな組織では体感できない、自分が行った事がすぐに相手に伝わって、喜ばれたり感謝されたりする関係性」を求め、地域おこし協力隊として三木里地区にやってきました。「ゆるーい雰囲気や海の開放感がアフリカに似ているから」と尾鷲を選んだ理由を語る藤井さん。青い空と松林、風になびく旗。この夏からスタートしたキッチンカーの周りには、藤井さんの雰囲気も相まって、ゆつたりとした時間が流れています。夏の間は三木里海水浴場へ出店。9月からは週に一回ランチ営業を始めました。メニューには三木里産の野菜を使用。地元の祭りやイベントにも出店し、その存在とおいしさが広がっています。今後は買い物弱者の多い周辺の浦々を回り、アールヴエーダで得た知識を元に、健康的な食事にぜひ提供していきたいとのこと。個人的にもとても楽しみです。

キッチンカー/さざなみ屋 Email mikisato3373@gmail.com
facebook さざなみ屋 Instagram @mikisato_kyoryoku_tai

秋のお届け便

お届け商品の中で「また食べたい!」など、再度ご購入されたい場合は、各商店まで直接お問い合わせください。

お届け商品内容

- ① 海におまかせ刺身セット (3種盛り)
- ② 真鯛のほぐし身茶漬け (2人前)
- ③ かえりイワシ佃煮 「なんびき」(90g)
- ④ 次ちゃんのサンマ 甘露煮(しょうゆ味/100g)
- ⑤ 酢めさんま(2尾)
- ⑥ 季節のあぶり (30~60g)
- ⑦ 花かつお(70g)
- ⑧ キウイとマンゴーパイン ジャム(120g)
- ⑨ ガスエビあられ(80g)

真鯛のほぐし身茶漬け

三木浦の海で育った鯛を新鮮なうちにエラと内臓を取り、低温でじっくりと焼きます。焼いた身を丁寧にほぐし、特製だしとセットにしました。



食べ方

鯛の身とだし汁を湯煎で温め、鯛の身を熱々ご飯の上にのせて、だし汁を注いでお召上がりください。お好みでネギやきざみ海苔、ゆずの皮をのせてもgood!



新鮮な鯛
自作作!!

【三和水産 めてたい屋】
〒519-3814三重県尾鷲市三木浦町339
tel.0597-28-2336 fax.0597-28-2337
http://owase-medetaiya.com

② 真鯛のほぐし身茶漬け (2人前)

酢めさんま

熊野那智山の伏流水で仕込んだ天然醸造酢を使用。まろやかに仕上げました。



食べ方

お刺身感覚で、からし醤油をつけて。酢めしと合わせると、簡単にさんま寿司が出来ます!

さんま
寿司も
出来ます!

【三紀産業】〒519-3672
三重県尾鷲市矢浜岡崎町261-1
tel.0597-22-4320 fax.0597-23-1023
http://www.ko-sanki.co.jp

⑤ 酢めさんま (2尾)



追加刺身セット



好評のサザエなどのお刺身を追加セットをご用意。

【魚鉄商店】
〒519-3604三重県尾鷲市港町8-13
tel.0597-22-0152 fax.0597-23-2080

アワビ煮



食べ方

お好みの厚さに切って、お召上がりください。袋のまま湯煎にかけ温めるとさらに風味が増します。細かく切って炊き込みごはんにも。

【大瀬勇商店】
〒519-3618三重県尾鷲市栄町12-16
tel.0597-22-0563 fax.0597-22-0311

鯛めしの素

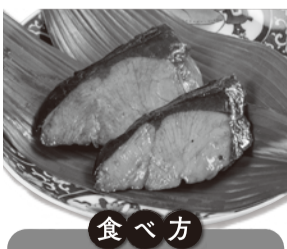


食べ方

お米と一緒に炊くだけで、簡単に本格鯛めしがお楽しみいただけます。

【三和水産 めてたい屋】
〒519-3814三重県尾鷲市三木浦町339
tel.0597-28-2336 fax.0597-28-2337

ブリのあぶり



食べ方

調理済みですので、そのままお召上がり下さい。お好みにより、軽く温めてください。

【梶賀コーポレーション】
〒519-3923 三重県尾鷲市梶賀町312-2
tel.090-7823-1789 fax.050-3488-1628

尾鷲まぐろ味噌



食べ方

電子レンジ等で加熱いただければ、海鮮の具とごはんの風味が一体となり、やさしい味わいになります。

【おわせお魚いちば おとと】
〒519-3659三重県尾鷲市古戸野町2-10
tel.0597-23-2100 fax.0597-23-2111

菓子虎の巻

【錦花堂本舗】
〒519-3701
三重県尾鷲市九鬼町1171-4
tel/fax 0597-29-2007

明太子風味ふりかけ

【浜千商店】
〒519-3701
三重県尾鷲市九鬼町242
tel.0597-29-2045
fax.0597-29-2145

かつおくん

【大瀬勇商店】
〒519-3618三重県尾鷲市栄町12-16
tel.0597-22-0563 fax.0597-22-0311



漁師めしで
秋は尾鷲の
決まりやう

海におまかせ刺身セット

「刺身は下仕事を丁寧にしようって、若いもんには厳しくいうんさな。最後は飲める水で洗いなさいって。」いつも明るく話してくれる老舗鮮魚店魚鉄の女将さん。出荷前は徹夜で仕込み、手間ひまかけで仕上げます。

ひつひつのおいしさ
送るよてな



食べ方

お刺身にしてお届けいたしますので、商品到着後、すぐに冷蔵庫に入れて頂き、基本として商品到着日にお早めにお召上がりください。

① 海におまかせ刺身セット (3種盛り)

【魚鉄商店】 〒519-3604三重県尾鷲市港町8-13 tel.0597-22-0152 fax.0597-23-2080

かえりイワシ佃煮 なんびき

新鮮なかえりイワシを甘辛く炒って、栄養価の高いエゴマと金ゴマを和えました。田作りよりもやわらかいので、小さなお子さんから年配の方まで食べていただけます。

食べ方

子どものおやつに! ビールのおつまみにも!



【厨工房 ごしま】 〒519-3617
三重県尾鷲市野地町12-31
tel.0597-23-0710
fax.0597-22-3933

③ かえりイワシ佃煮 「なんびき」(90g)

次ちゃんのサンマ甘露煮

サンマの腑とウロコを丁寧に取り除き、尾鷲海洋深層水と地元番茶で煮、しょう油と砂糖でじっくり7時間煮込みます。骨ごと食べられるやわらかさです。

食べ方

白いご飯のお供やおにぎりの具にどうぞ。

【つぐみ工房】
〒519-3625三重県尾鷲市向井353
tel/fax 0597-22-4813

④ 次ちゃんのサンマ 甘露煮しょうゆ味 (100g)

花かつお

ご主人が手作業で削っている「花かつお」。削りたてを袋詰めするので、なにしろ風味が良く、深い旨味と甘味があります。

食べ方

湯豆腐やおひたし、卵かけご飯や「ねこまんま」にも良く合います。



⑦ 花かつお (70g)
【中山商店】 〒519-3611三重県尾鷲市朝日町5-3
tel.0597-22-0707 fax.0597-22-1770

季節のあぶり

大瀬網漁で捕れた旬の魚を梶賀地区伝統製法で「あぶり」に仕立てました。

食べ方

調理済みですので、そのままお召上がり下さい。お好みにより、軽く温めてください。

【梶賀コーポレーション】
〒519-3923 三重県尾鷲市梶賀町312-2
tel.090-7823-1789 fax.050-3488-1628

⑥ 季節のあぶり (35~60g)

ガスエビあられ

尾鷲港に水揚げされたガスエビ(ヒゲナガエビ)を使用。津市の野田米菓さんとのコラボ商品です。

食べ方

そのままお召上がりください。

【おわせお魚いちば おとと】
〒519-3659三重県尾鷲市古戸野町2-10
tel.0597-23-2100 fax.0597-23-2111
http://e-ototo.jp

⑨ ガスエビあられ (80g)

キウイとマンゴーパインジャム

素材そのものの美味しさを大切に、地元料理屋の娘さんが手作りしているジャムシリーズ。2層に分かれた見た目も美しいジャムです。

食べ方

トーストに塗る他、オリーブオイルやお酢と併せてドレッシングにしても。ぜひ挑戦してみてください。

【可成屋「和操」】
〒519-3605三重県尾鷲市中井町13-8
tel/fax 0597-22-0244
http://wasou.kanariya-owase.com

⑦ キウイとマンゴーパインジャム (120g)

オプションでご注文いただいた方の商品

お問い合わせは
尾鷲観光物産協会

TEL 0597-23-8261
午前8:30~午後5:00 年中無休(年末年始は休み)

〒519-3605
三重県尾鷲市中井町12-14
FAX 0597-23-8263

E-mail ya-yabin@owasekankou.com
http://owasekankou.com

協力: 尾鷲市商工観光課
〒519-3696三重県尾鷲市中央町10-43
TEL 0597-23-8215