

健康 やってみよう!
むなかた
21
第83回

元祖・地産地消

鐘崎かずのこ「のうさば」

正月には欠かせない鐘崎の郷土料理



「ホシザメ」という小型のおとなしいサメで、フグのはえ縄漁やタイ縄漁などの副産物として、1年中捕れるそうです。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

八尋さんの物干し場にも、十数匹の「のうさば」がぶら下がり、風に吹かれていました。冬の北西の寒風にさらすことが、おいしい「のうさば」を作るコツだと言います。「のうさば」の材料は、



手際よくホシザメをさばく八尋さん



針金のつっぱりで背側を開いて干します

「昔は、数の子を買えない時代もありましたし、正月には絶対に欠かせないもので、そう呼ばれるようになったのかもしれない」と、鐘崎漁協婦人部長の八尋照代さん。取材のため昨年12月6日、自宅にお邪魔しました。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。



出来上がった郷土料理の「のうさば」

正月料理の定番の1つ「数の子」。同じように、漁業のまち鐘崎地区の正月に欠かせないのが「のうさば」です。この鐘崎の風物詩「のうさば」とは、一体どんな物なのでしょう。今回は、その答えを求めて、市民記者が鐘崎へ取材に行きました。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

レシピカードに新たな4種類が加わりました

今年、市の特産品を使った4種類の料理をカードに追加しました。レシピカードは、健康づくり課（西館1階）、情報コーナー（本館1階）などで配布していますので、ぜひ活用してください。

*レシピカードにも「のうさば」の作り方を載せています

守っていこう 地域・家庭の味

管理栄養士からの一言

みなさん、どのようなお正月を過ごしましたか？ 雑煮、黒豆、きんとん、がめ煮など、お節料理は食卓に並びましたか？ 近年は、デパートやスーパー、コンビニなどでお節料理が販売され、家庭で作らなくてもお節料理が食べられるようになりました。

しかし、それぞれの家庭の味を残していくためにも、1品でも2品でもできるだけ多く手作りしていきたいものです。

今回取材した「のうさば」は、鐘崎で、ずっと作り続けられてきたもの。親から子へ、子から孫へと受け継がれてきた味が、家庭ごとにあるといえます。

みなさんも、お節料理に限らず、家庭に受け継がれてきた料理を見直してみませんか。

荒牧管理栄養士

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。

「お父さんが捕つてきたホシザメがありますから、さっそく作ってみましょうか」と八尋さん。夫の巖（いわお）さんは、「鐘崎5号新幸丸」という船を、息子さんたちと操る漁師です。