



カルシウム満点 アゴふりかけ

しつとりとしゃべりながら 歯応えのある食感を実現



ホカホカの御飯にぜひ

九 州北部で「アゴ」という方言で呼ばれているとびうお。都井岬沖で1年中捕れ、刺身や塩焼き、揚げ物と、おいしくいただけます。そのとびうおを100%使ったふりかけを開発したのは、都井地区・宮ノ浦にお住まいで、個人商店「まるかつ水産」を立ち上げた瀬能勝利さんです。

茨城県出身の瀬能さんは、2004年に移住してきました。もともと千葉県ですし職人をしてきたこともあり、市民病院で給食を作る仕事をしながらカマスやとびうおの干物を作って生活していました。ふりかけを作り始めたのは5年前。その干物をほぐしたお茶漬を友人に食べさせたところ「おいしい」と絶賛されたことからふりかけの商品化を思いついたそうです。

調理方法は、天日干したとびうおを炭火であぶり、再び天日干し。その後、フードプロセッサー



都井地区・宮ノ浦 瀬能 勝利さん
冬のとびうおは値段も高く脂のりすぎていて加工が難しいので、夏のとびうおを使います。

でフレーク状につぶし、千切り大根、ゴマ、昆布などを加えて完成です。
「内容量65gの1瓶作るのに約3匹のとびうおを使い、一回に作るのは50〜60本で3日はかかる」と語る瀬能さん。水分が残ると日持ちしないため、乾燥させるのに時間がかかるそうです。

現在、くしま駅の駅、都井岬灯台前の前田商店、南郷町の道の駅「なんごう」の3店舗で販売しています。
ご飯はもちろん、冷ややっこや納豆など何にでもあうアゴふりかけ。1度試してみるのもいいかもしれません。



人と地球にやさしい手作り石けん

お肌しつとりやさしい使い心地

串 間市の活性」を目標に、昨年4月に立ち上げられた『くしまジェンヌ』。井手美保子さん、小山宏子さん、河辺秀子さんの3人で手作りの石けんづくりに取り組んでいます。

石けんは、苛性ソーダを精製水に溶いたものとオイルを混ぜ、型に入れて1カ月間熟成させたものを好みの大きさに切って出来上がり。オイルにはオリーブオイルやココナツオイル、パームオイルなど添加物の入っていない食用のオイルだけを使います。泡立ちやしつとり感をどうするかによってオイルの分量を変えたり、ラベンダーやマンゴー、米ぬか、竹炭などを混ぜて作られており、種類も約20種類と豊富。「見た目やにおいもいろいろ楽しめて、お肌にもやさしいです」とメンバーは話します。

活動は月に1回。3人で集まり、



くしまジェンヌの皆さん
(左から河辺さん、井手さん、小山さん)
1月に石けんづくり教室を開催する予定です。ぜひ遊びにいらしてください。

石けんづくりに励みます。「おしゃべりしながら、楽しい時間を共有できています。女子会のような感じですね」と笑顔の3人。作った石けんは、いこいの里やくしま駅の駅で販売しています。その売上の一部をふるさと納税や路面電車の基金として寄付しているそう。「少しでも串間の活性化につながればうれしい」と笑顔で話してくれました。

肌にも自然にもやさしい手作り石けん。一度試してみませんか。



カラフルで見た目も楽しめます