

まちの人とつくる、おいしい暮らしをたのしむカルチャー誌

Ohi Time

おいしいのじかん

#02



おいしいの食を、
たのしむ。

特集

おいしい食を、 おいしく、たのしく食べる。

豊かな自然に囲まれたおおいでは、
海と山と川と、さまざまな自然の幸を味わえます。

若狭ぐじ、ふくいサーモン、きのこ、梅、ぼたん鍋、自然薯……

そんな素敵なおおいの食材や特産品をどのように楽しめるのか。

この特集では地元の人はもちろん、
おおい町に関わりをもつ人たちも含めた「まちの人」たちに、
おおいの食材の「おいしい」「たのしい」食べ方をたずねました。



まちの人とつくる、 おおいの暮らしをたのしむカルチャー誌

まちの人たちにおおい町で暮らすたのしさを教えてもらい、
フリーペーパーを通じて共有していくプロジェクト「Ohi Time」。

第二号は”食”を切り口にまちを探索し、
おおい町での食の楽しみ方を尋ねました。

この町で生まれ育った人はもちろん、
おおい町に移住してきた人や訪れる予定のある人など、
さまざまな人に楽しんでもらえることを願っています。

地元高校生とのコラボ企画①

あかぐり海釣公園でサビキ釣り

おい町の食の楽しみ方を探るべく、若狭高等学校海洋科学科の生徒たちと地元のスポットを巡りました。
ここでは美しいリアス式海岸に囲まれた湾で海釣りが楽しめる「あかぐり海釣公園」を紹介します！



あかぐり海釣公園



おい町大島 21-110

- ◆ 電話番号：
0770-77-4003
- ◆ 開園期間：
3月1日～12月第4日曜日
- ◆ 開園時間：
6時～18時（4月～11月）
7時～17時（12月／3月）
- ◆ 釣棧橋使用料：
大人：1人1000円／日
小学生：1人500円／日
未就学児：無料
- ◆ 清掃協力金：
乗用車1台1000円／日

おい町にある半島、大島にやってきた！沖に大きく突き出た形状の海釣公園。サビキ釣りや鯛突き仕掛けでコアジなどを狙います。大島漁業協同組合の方が言うには、「サビキ釣りが楽しめる秋頃が初心者にはおススメ」だそう。この日は2時間ほどで11匹の釣果がありました！初心者でも簡単に釣れて大満足。また遊びに来たいと思います！



こんな魚たちが釣れました！



カワハギ



instagram でも発信中！

若狭ぐじ

若狭ぐじの旨味を余すことなく味わう！



若狭ぐじのあら汁

材料（4人分）

若狭ぐじのあら：400gほど
水：800ml
味噌：適量
豆腐：半丁
カットわかめ：適量



作り方

1. あらを軽く水洗いする。
2. 鍋に水を張り沸騰させる。
3. 洗い終わったあらを沸騰したお湯に入れる。
4. フタをせずに、中火～強火で15分～20分煮る。
（時々鍋をのぞいて、アクを取る）
5. 水位が減っていたら水を足し、味噌を溶かす。
6. 豆腐とわかめを入れて完成！

古くから京の都に運ばれ、愛されてきた「若狭ぐじ」。アカアマダイという和名を持ち、魚体の朱色が輝き、繊細で甘みのある味わいが特徴だ。しかし、アカアマダイのすべてが若狭ぐじに選ばれるわけではない。徹底した鮮度管理や見た目の美しさ、サイズの大きさ（500g以上）が求められる。そんな和の高級食材の若狭ぐじだが、おい町では身近な存在でもある。年間およそ30トンの若狭ぐじが水揚げされ、若狭地域における漁獲量のおよそ半分を占めている。

町では居酒屋や旅館で若狭ぐじを楽しむだけでなく、道の駅やスーパーでも販売されている。では、どのように料理するのでしょうか、大島で営業されているこすえ旅館の女将・子末とし子さんに尋ねてみた。「若狭ぐじは刺し身にしても、グリルやオーブンで若狭焼きにしてもおいしく食べられます。最後にぐじのアラであら汁をつくるのもオススメです」。レシピも伺ったので、ぜひ若狭ぐじを余すことなく楽しんでみてはいかがでしょうか。



若狭ぐじは、刺し身にしても、若狭焼きにしてもおいしい！！

時代を超えて愛される「若狭ぐじ」



おいしい魚屋さんのサーモンレシピ

ふくいサーモン：3切れ
米：3合
白だし：60cc
梅干し：3粒
だし昆布：適量
大葉：お好みで

ふくいサーモンと梅の炊き込みご飯



1. ふくいサーモンの切り身から小骨を抜く。
2. 梅干しの種を抜き、軽くほぐす。
3. お米を研ぎ、水を3合メモリまで入れてから、白だし60cc分の水を抜く。
4. ジャーにふくいサーモン、梅干し、だし昆布、白だしを入れて通常炊飯モードで炊く。
5. 炊きあがったら15分程度蒸らす。
6. 全体をほぐすように混ぜ合わせ、お好みで大葉をちらして完成！

kekehanaさんのサーモンレシピ



パスタ：180g（2人前）
ふくいサーモン：150g
塩：小さじ1/4
オリーブオイル：大さじ2
にんにく：1片（みじん切り）
きのこ（お好み）：100g
バター：10g
醤油：大さじ1
刻みネギ：適量



1. ふくいサーモンを2センチ角に切り、塩を振り、余分な水分を拭き取る。
2. きのこを食べやすい大きさにカットする。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒める（弱火）。
4. 1にきのこを加え、少ししんなりしてきたらサーモンも加える。
表面の色が変わるまで炒める（中火）。
5. パスタを指定時間の1分短く茹でる。
6. 茹で上がったパスタと茹で汁（おたま1杯分程度）をフライパンに加え、バターと油を入れて全体をよく混ぜる。
7. お皿に盛り付ける。刻みネギをのせ、お好みでオイルを回しかけて完成！

ふくいサーモンときのこのパスタ



ふくいサーモン

Q. ふくいサーモンってなに？

福井の川と海で育ったサーモン。大野市で一年間淡水養殖された後、おおい町大島をはじめとする若狭地域の海面養殖場にて育てられる。



ふくいサーモンを、手軽に食卓で。

家庭でふくいサーモンを手軽にたのしむためのレシピを求め、大島漁業協同組合直営の魚屋さん「おおいの魚屋」を訪ねた。女性メンバーの方々におすすめの料理を聞くと、「ふくいサーモンの炊き込みご飯」を教えていただけることに。いざ、作りはじめると、レシピが非常に簡単。調理時間の多くがご飯を炊く時間であり、材料を揃え、骨さえ取れば炊飯器で炊くだけ。出来上がった炊き込みご飯は、ふくいサーモンの旨味がご飯と混ざり合い、梅と番メニューになりそうだ。

つづいて、京都で12年間料理教室を開いているkekehanaさんにふくいサーモンを使ったレシピを伺った。2024年におおい町で料理教室を開催して以降、ふくいサーモンや鰯など、何度もおおい町の魚を取り寄せているkekehanaさん。ふくいサーモンの魅力を探ると、「海外産のサーモンよりも、上品な脂が乗っていておいしい」とのこと。そんなふくいサーモンを活かしたパスタのレシピを教えてくださいましたので、ぜひ試してみてください。

Q. ふくいサーモンは、いつ、どこで、手に入る？

ふくいサーモンは、水揚げ時期（4月～5月）にスーパーに並ぶ。また、道の駅うみんぴあ大飯にある「おおいの魚屋」では、急速冷凍したふくいサーモンを年中手に入る。





自然薯

自然薯を一年中、
食べられるお店を。

いへえ
自然薯とろろ iheee
下野 幸世 さん

「自然薯専門店を立ち上げた背景を伺いたいです。」
義父が生産組合長だったので、自然薯は身近にある存在でした。義父は地域の特産品を作ろうと、昭和57年に自然薯栽培を始めました。いざ始めてみると、名田庄の風土にあったのか、本当においしい自然薯ができたとのこと。そして、町の特産品にまでなったのです。

「自然薯を一年中食べられるお店にしていきたいです。生産者不足の問題で生産量が限られており、年間を通して自然薯を食べられるお店が町にはありません。生産農家でもある特徴を活かして、「自然薯とろろ iheee」ではできるだけ長く自然薯を提供し、自然薯の良さを広げていきたいと思っています。」

自然薯とろろ iheee

名田庄口坂本 44-7

- ◆ 電話番号：0770-67-3316
- ◆ 営業時間：
 - 平日：11時～14時
 - 土曜・祭日：11時～15時
- ◆ 定休日：日・月



おすすめ！ 自然薯と大和芋の 食べ比べセット

自然薯と大和芋を食べ比べできる人気メニュー！食後にはコーヒーと自然薯の入ったフィナンシェも付いてきます。



日本海の暖流と春の気候の恩恵を受けながら育つ、おいしい特産品

昔ながらの 食べ方をたのしむ。

梅の生産や加工をしている企業組合うめっぼの古池洋子さんにお話を聞くと、福井の梅は「紅映梅（べにさしうめ）」という品種が特に人気だそう。種が小さく、果肉が多い品種であり、甘酸っぱく、トロトロとした舌ざわりも特徴的だ。

梅干し



古池さんはそんな紅映梅を塩と紫蘇に漬け、土用（7月20日ごろ）の晴れた日に天日干しをする。おばあちゃんの味を思い出せるように、また、保存食としても最適な仕上がりとするため、昔ながらの作り方にこだわっているのだ。ひと休みしたいときにごはんやおかゆに乗せる。そんな食べ方が、おいしい梅干しにはピッタリだ。



うめっぼ・古池さん

よざえもんカフェ 萩原さん



鹿



町のジビエ料理はぼたん鍋だけではない。「野鹿バーガー」「野鹿ランチ」「野鹿ボロネーゼ」といった鹿料理を食べられる「よざえもんカフェ」というお店がある。完全予約制なので、訪れる際は事前に電話にてご予約をどうぞ。

猪



おい町名田庄の名物といえは「ぼたん鍋」だ。毎年11月半ばから3月頃まで町内の旅館や飲食店（「新佐」「南川荘」「門野亭」「ホテル流星館」）で楽しめる。お味噌のベースなど、お店ごとの違いをぜひ味わってほしい。

ジビエ

きのこアドバイザーさんと編集部員がゆく！

「きのこの森で『きのこ狩り』」

写真にきのこが隠れています

いくつ見つけれましたか？



ベニタケ属



アイタケ



テングタケ属



カバイロ
ツルタケ



オオワライ
タケ

きのこアドバイザー



角谷 明博 さん

※気候によって色々な種類のきのこが出てきます。その違いもお楽しみください！



秋にはきのこ狩りを体験できるイベントを開催！

きのこの森

おい町鹿野第42号27番地

おい町の特産品「きのこ」のミニテーマパーク。30mのきのこタワー、一面に芝生を敷きつめた多目的広場、ビッグスライダー、そして、日本でも珍しいきのこだけの博物館がある施設です。

きのこアドバイザーの角谷明博さんの案内のもと、編集部メンバーで「きのこ狩り」を体験した。きのこの森を歩きながら、きのこを発見しては図鑑を開き、きのこの種類を調べていく。その謎解き感覚が楽しいという理由で、きのこにハマる人も多いらしい。



30分も森の中を歩けば、多数生えているきのこに対して「これはテングタケかな？」と徐々に目星が付いてくる面白さを感じられた。とはいえ、テングタケ属には「タマゴタケ」もあれば「コテングタケモドキ」もあり、正しくきのこを判別するのは角谷さんでも難しいとのこと。



森に入る前に角谷さんは「幼苗がかわいくてね」と話していた。その時ははてなマークが浮かんだが、実際に見るとたしかにかわいい。幼苗の状態ではきのこの傘が開いておらず、ツルンと卵型をしている。幼苗を見つけては編集部一行のテンションが上がっていた。



終盤になると森の中を歩くことにも慣れてきた。最初は中々きのこを見つけれなかったメンバーもどんどん発見していく。山が身近にある人ほど早くに順応していたのも面白い。その日は1時間ほどのきのこを採集。きのこの奥深さを垣間見ることができた。



若州一滴文庫 六角堂



よもぎ餅



直木賞作家の水上勉氏が故郷にのこした「若州一滴文庫」を案内してもらい、その後、小さな休憩所「六角堂」へ。敷地内で採れたよもぎを使ったお餅とお茶をいただきました。季節によって風景が変わると聞き、また写真を撮りにきたいです。



道の駅うみんぴあ大飯

ジェラート
びわ・うめソルベ

暮らしの複合施設hibi

hibiの
シュークリームオリジナル
ブレンドコーヒー

Finish !



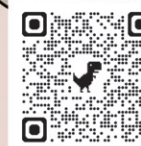
まだまだ身近に知らないお店があることを知りました。車で連れてってもらい、道中の景色を楽しめました。ぜひ、おおい町の様々なスイーツを味わってみてください！



地元高校生とのコラボ企画②

＼自転車でめぐる、おいしいスイーツ！

高校生たちが車を使わず、本郷駅のレンタサイクルや駅前に設置している電動アシスト自転車「LUUP」を活用し、おいしいスイーツを探索しました。気になるお店や施設があればぜひ訪ねてみてください！



Instagramでも発信中！

Start !



丸栄菓舗



松露

創業100年を超える、地元の和菓子屋さん。人気の商品はあめ玉と松露で、昔ながらの製法で飽きのこない味づくりにこだわっているとのこと。もちもち食感でした！

cafe & place aelu

ふくいサーモンと
ほうれん草のキッシュ

2024年春にオープンした駅チカのカフェ。店主さんが優しく迎えてくれました。地元の素材を使ったキッシュがとてもおいしかったです。



＼ご協力ありがとうございました！

中谷さん・濱戸さん(大島漁業協同組合)、藤井さん・長井さん・上左近さん・中谷さん(おおいの魚屋)、澤田さん(kekehana)、子末さん(こすえ旅館)、古池さん(企業組もうめっぼ)、萩原さん(よざえもん cafe)、下野さん(自然薯とろろ iheee)、角谷さん(きのこアドバイザー)、弥永さん(cafe & place aelu)、猿橋さん(丸栄菓舗)、下森さん(若州一滴文庫)、熊谷さん(暮らしの複合施設 hibi)、高校生のみなさん(若狭高等学校)

おおいの魚屋 ・住所：おおい町成海 1-1-2 ・TEL：0770-77-0162		kekehana ・Instagram：@kekehanabread	
こすえ旅館 ・住所：おおい町大島 28-6 ・TEL：0770-77-0441		企業組もうめっぼ ・住所：おおい町岡安 41-1-1 ・TEL：0770-77-3344	
新佐 ・住所：おおい町名田庄久坂 4-10-2 ・TEL：0770-67-2028		南川荘 ・住所：おおい町名田庄三重 52-18-1 ・TEL：0770-67-2406	
門野亭 ・住所：おおい町名田庄口坂本 31-4-1 ・TEL：0770-67-3007		流星館 ・住所：おおい町名田庄納田終 109-6-1 ・TEL：0770-67-3000	
自然薯とろろ iheeee ・住所：おおい町名田庄口坂本 44-7 ・TEL：0770-67-3316		よざえもん cafe ・住所：おおい町名田庄納田終 57-4 ・TEL：0770-59-1135	
丸栄菓舗 ・住所：おおい町本郷 119-10-1 ・TEL：0770-77-0113		cafe & place aelu ・住所：おおい町本郷 153-11-5 ・instagram：@aelu_cafe	
若州一滴文庫 ・住所：おおい町岡田 33-2-1 ・TEL：0770-77-2445		暮らしの複合施設 hibi ・住所：おおい町石山 15-2-1 ・TEL：0770-59-1178	

編集後記

Ohi Time #02 ではおおい町の「食」に関する特産品を紹介するだけでなく、それらの楽しみ方を取材し、提案できるような冊子にしたい。そんな想いを持って、おおい若者まちづくり塾で制作しました。自然が豊かなおおい町の「食」をより楽しんでもらえる一助となればうれしい限りです。

編集部より

おおい町の特産品を使った！

編集部のおすすめレシピ

使ったもの

名田庄漬
(しそ風味)

細かく刻んだ大根にしその風味が豊かに染み込んだお漬物。おにぎりにしたり、食卓の彩りにも最適！いくらでも食べられちゃう…

名田庄漬とキャベツのゆかり和え

レシピ

1. キャベツを食べやすい幅に細切りにする
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、2分程度茹でる（お好みの柔らかさ）
3. キャベツをザルにあげて冷水で冷まし、キャベツの水分をしっかり絞る
4. ボウルに、茹でキャベツ・ゆかりふりかけ・名田庄漬を入れ混ぜ合わせる
5. 味を見ながら、しょうゆを加えて完成！

材料

- ・名田庄漬：1袋
- ・キャベツ：半玉
- ・しょうゆ：小さじ1
- ・ゆかりふりかけ：お好みで

まちづくり塾メンバー
菅原 愛夏 さん

おおい町名田庄で生まれ育ち、名田庄と食を愛するまちづくり塾メンバー

このレシピは小・中学校の給食で大好きだったメニューを再現したものです！個人的に、町外や県外の友達のところへ行く時は名田庄漬を必ずと言っていいほど持って行くのですが、なかでも「しそ風味」は絶対にオススメしていて、このレシピも一緒に教えるとすごく喜んでくれるんです♪野菜嫌いのお子さんでも、もりもり野菜を食べてくれるかも！？野菜をきゅうりやもやしに変えても美味しいですよ！ぜひお試しあれ！

まちの人とつくる、おおいの暮らしをたのしむカルチャー誌

Ohi Time #02

おおいのじかん

2025年2月発行

企画・制作 おおい若者まちづくり塾