



魚津とくだもの

庭先販売style?

「旬」「とれたて」「完熟」の三拍子が揃った魚津産のくだもの。夏頃に市内を車で運転していると、リンゴ、ナシ、ブドウ、モモなどの旗を目についたことが一度はあるはず。生産量より手間をかけることに力を入れたため、庭先での販売が主流なのが魚津のくだもの特徴。庭先へ入ることに最初は勇気がいるかもしれない…けれど一度踏み込めば、木に実る果実を間近で見たり、農家さんとの会話(時にはおまけがつくことも)を楽しんだり…エンターテインメント性がアクセになるはず!

[魚津の果樹園](#) [検索](#)

What's Kome-Sodo?

※SODOとは?／若い世代の人口減少が課題となっている魚津市では、2016年10月「※SODO(コメソウドウ)」というプロジェクトチームを立ち上げました。生活を守るためにいち早く“米騒動”を起こした魚津の人々に因んで名付けられたこのプロジェクト。魚津に移住した人、起業した人など若い世代で活躍している人物の紹介や、地元の興味深い歴史・文化などSNSや冊子を通じて発信。「だれもが住みたいと思える魚津」のまちづくりのために活動しています。

このPhotoレシピbookは点線で切りはなし、文字面をハガキに貼って絵はがきとしてまたフレームに入れるなどでご活用ください

ウオツとワタシ

第8号 / 特別号

発行/魚津市 地域協働課 女性活躍社会推進室 〒937-8555 富山県魚津市駅道堂1-10-1
TEL:0765-23-1095 MAIL: chiiki-kyodo@city.uozu.lg.jp



2021年10月発行 ©禁無断転載・複製 ©2021 ※SODO All Rights Reserved.

ひえばた園



稗苗 良太さん
1986年生 魚津市出身

稗苗 史絵さん
1982年生 黒部市出身

魚津市の稗畠地区の「ひえばた園」で米づくりをしている、稗苗さん夫妻。同市内でいちじく栽培を30年間続けていた方の畑を借り、指導も受けながらいちじく栽培をしている。栽培を始めて2021年で3年め。始めるきっかけとなったのは、いちじくは低農薬で栽培でき、環境に優しい果物であることと、健康効果が高かったから。「いちじくに馴染みのない人や若い世代の方々にぜひ食べてもらいたい」といういちじくは、大ぶりで香りがよく、爽やかな甘さで飽きのこない味。晚夏から秋にかけて、魚津市内の「魚津丸食堂」「大野商店(銀座通り)」などで購入可。大野商店とは、特殊製法で栄養・酵素そのままのドライいちじくを開発中! → [Instagram] hiebata_farm

Kome-Sodo's recipe

いちじくと大根の酢の物 (裏面写真)

[材料]

2人前

いちじく

5cm

味噌

大さじ2

[つくり方]

1 甘酢に味噌を入れて混ぜる

大根をおろし、いちじくを1.5cm角に切る

2 ①と大根、いちじくの3/4を入れ混ぜる

3 ③と残りのいちじくを器に盛る

cafe PUMP



若林 蘭さん
1989年生 入善町出身

若林 良介さん
1990年生 神奈川県出身

魚津に住み始め、2021年で約4年。「将来はコーヒー豆の焙煎もできる店を開きたい」という夢のため、2人でカフェの街・オーストラリアのメルボルンへ行くなどして学んできた。独学ではあるが、コーヒーのおいしさは本物。お菓子づくりのアイデアは、夫との何気ない会話から。体に良いものを心がけ、砂糖は控えめ。材料も産地にこだわり、素材の味を活かしている。今回のおやつも、2人のこだわりがつまっている。

魚津でお気に入りの場所は、祖父の家がある東城(片貝地区)の、川と山がだんだん迫ってくるような道。緑あふれる景色を見たびに気持ちをリフレッシュできるところがいい、とのこと。→ [Instagram] cafe_pump

cafe PUMP's recipe

いちじくのオープンサンド (裏面写真)

[材料]

1人前

食パン

1枚

いちじく

1~2個

レモン

4/1個

カッテージチーズ

20gくらい

砂糖

小さじ1

ハチミツ

小さじ1~2

ハーブ(好みで)

ディルやミント

クルミ(ロースト)

5粒くらい

塩

ひとつまみ

[準備]

クルミは適当な大きさに包丁でカットする

レモンの皮をピーラーで薄くむいて刻む

いちじくは皮をむき、5mm幅にカットする

[つくり方]

1 食パンにいちじくを並べ、砂糖を均一に

ふりかけ、トースターで3分前後焼く

2 2のいちじくにレモン汁を軽く絞りかけ

カッテージチーズとクルミを乗せる

その上からハチミツと塩をふる

3 好みのハーブとレモンの皮を散らす

Uozu to Watashi
5th anniversary of publication

ウオツとワタシ - 発刊5周年記念 -

cafe PUMP
※ SODO
collaboration

魚津の映えおやつ いちじくのパブロバ

「ウオツとワタシ」発刊5周年を記念して、ウオツ企画・編集に携わるグループ「※SODO(コメソウドウ)」と魚津市内に2020年オープンした「cafe PUMP」がコラボ。※SODOメンバーおすすめのひえばた農園いちじくを使った、cafe PUMP特製・魚津の映えおやつが誕生。その名も「いちじくのパブロバ」(裏面写真)。パレリーナのチュチュに似たサクサクのメレンゲに、たっぷりの生クリームと爽やかな甘さのいちじく。その上からピンクのいちじくソース、ピスタチオをトッピング。見てWOW!食べてWOW!な、この映えおやつは2021年10月15・17・18日の3日間限定でcafe PUMP店頭(魚津水族館となり・みんなのみなと内)で販売。