

魚津で暮らす女性の
ライフスタイル mook

ウオヅ と ワタシ



2020
Winter

7

第7号

魚津で暮らすといつも
女性であるということ。
やりたいことを
夢。
誰かと話すことで解決することがある。



かつて、すり身は漁師町の家庭料理でした。商品にならない小さな魚を使つすり身づくりは、町に住む女性たちにとって、家庭の傍ら収入を得るための仕事となりました。それは、やがて行商が売りさばくようになり、ほかの地域にも流れ渡るようになりました。その食文化は変わらず魚津の町に残っています。

魚津市内のスーパーでは、どこにでも売っている「すり身」作りたての風味は格別です。自宅にフレドプロセッサーがある方は特にカンタンにできるので、ぜひ一度お試しあれ。

すり身の今むかし

おかじって
言葉が
かわいい

すり身のつくりかた

キレイも
たのしいよ

すり身が丸い？ そのワケは

もの山と
円満に

魚津市内のスーパーでは、「どこにでも売っている「すり身」作りたての風味は格別です。自宅にフレドプロセッサーがある方は特にカンタンにできるので、ぜひ一度お試しあれ。

【用意するもの】

● 小さいイワシやアジ(鰯どれなどの新鮮で、その季節に手に入るもの)／鰯

● 芦薺粉／酒

● すり身増／酒

● 塩／お好みで

● フードプロセッサー(もしくはすり鉢)

【つくりかた】

① 用意した小魚の頭・内臓・うろこを除きます。大きな魚の場合は骨も取ります。

② ①の魚を、まな板の上で細かく切り、さらに洗丁でたたきます。

③ ②と味噌／お好みで塩／水に溶いた片栗粉をフードプロセッサーに入れなければなりませんまで澄せます。

● ワンポイントアドバイス
このレシピでは、すり身増を必要しておりますが、すり身増で作ると、つぶ味噌よりも味が滑らかになります。

【ワンポイントアドバイス】
このレシピでは、すり身増を必要しておりますが、すり身増で作ると、つぶ味噌よりも味が滑らかになります。

●この記事は、魚津ですり身をつくっている高岸商店さんにすり身のお話を聞かせていただきました。

surimi is a specialty of uozu.

Master Surimi

※Sode presenta

ふんわりとした、灰色の塊。

魚を細かくすり潰し、加工され

たすり身(スリカマ、スリカマボ

コ)は魚津に住んだことがある

人ならば一度は目にしたことは

あるはず。

初めて見た人には食べ物と受け入れられないかもしれません。

ただ、魚のうまみがギュッと詰

まつたすり身には味噌汁、唐揚げ、バター焼きなどなどおいしく食べ方がたくさんあります。

the world of
SURIMI

すりみのせかい

カンタン
オイシイ

すり身レシピ

すり身の お味噌汁

すり身の
お味噌汁

カンタン度
★★★
女子度
★★



【材料】4人前

すり身	1パック
水	700ml
味噌	大さじ2と1/3
小ねぎ	適量
お好みの具材	適量

沸騰したお湯の中
に、すり身一口大の
量をスプーンでく
い入れる。

すり身が浮いてきた
ら、お好みの具材
(白菜や豆腐など)を
入れる。

具材に火が通ったら
味噌を溶かし、小口
切りにした小ねぎを
入れて完成。

Point すり身からだしがでるので、ダシはなくてもOK

【材料】4人前

すり身	1パック
ブロッコリー	1/2株
プチトマト	8個
オリーブオイル	100ml
ニンニク	1片 (チューブは2~3cm)
塩	適量

すり身の アヒージョ

カンタン度
★★
女子度
★★★



【下準備】

ブロッコリーは小房に分けて
下茹でておく。
冷凍ブロッコリーの場合はレン
ジで軽くあたため、キッチンタ
オルなどで水分をとっておく。

フライパンまたはスキレット
にオリーブオイル(具材が半
分浸るくらい)とニンニクを
入れて熱する。

ニンニクの香りが立ってきた
ら、すり身をスプーンで一口
大にくい入れる。

Point プチトマトの皮が割れてきたら食べごろ。
すり身の塩味が強いので、仕上げの塩は少なめが
パケットを添えて!

すり身 ペペロンチノ

カンタン度
★
女子度
★★★

【材料】2人前

パスタ	200g
すり身	1パック
バター	15g
ニンニク	2片(チューブは4cm)
鶏の爪	1個
オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ1
かいわれダイコン	(飾り用)適量

Point

パプリカなどの野菜をすり身と炒めて
彩りを添えるのもGOOD!
召し上がる直前にかつおぶしをかけるのも美味!



パスタをゆでる(お湯3㍑に塩 大さじ2
がめやす)塩ゆで汁はとっておく

すり身を1~1.5cm角に切る。(小さめに
切った方がバターが染みておいしい)

フライパンにバターを溶かしすり身に
焼き色がつくまで炒め、いったん皿に
あげる

3で空いたフライパンにオリーブオイル
と鶏の爪、薄切りにしたニンニクを入れ、弱火でニンニクがきつね色になる
まで炒める。(辛い物が苦手な方は鶏
の爪をここで取りだしておく)

パスタが茹であがったら、お玉一杯分
のゆで汁と湯切りしたパスタと3をフ
ライパンに入れて加熱、しょうゆ大さじ1
を加え、よく混ぜる。

パスタを皿に盛り付け、かいわれダイ
コンを載せて完成。

レシピの撮影は、魚津港向かいに
ある「渚泊魚津丸」にて。清潔感
のある広々とした空間には、調理
器具も揃っており、周辺のお店か
ら食材を調達して、プライベート
な空間を満喫できます。ご利用の
お問い合わせはWEBで!

渚泊魚津丸

検索



バター焼き

カンタン度
★★★
女子度
★

すり身



フライパンにバターを溶かし、焼き目を付けるだけ。シソと生姜を添えて、しょう
ゆで召し上がる。

プチトマトを入れ、時々すり
みを返しながら、弱火で10~
15分ほど加熱する。

仕上げにブロッコリーを入れ
て、塩で味を整える。

Hanako Oono

Shinto priesthood



巫女ではなく 神職として

魚津城跡の近く、住宅や店舗に囲まれた魚津市本町にある「金刀比羅宮」。神社の境内へ一歩足を踏み入れると静穏な雰囲気に包まれ、白い玉砂利と青々とした苔を聞くように、桜や紅葉、ムクゲ、松といったさまざまな種類の木が、四季折々の景色を楽ししてくれる。

ここに神職として務めているのが、大野華子さん。巷ではちょっと珍しい、女性の神職だ。大野さんは金刀比羅宮をはじめ、県内にある15の神社の神職も兼務している。季節ごとに行う祭儀や行事のほか、境内でマルシェを開催したり、御朱印に魚津市のゆるキャラ「ミラちゃん」を起用するなど、次々と新たな取り組みにチャレンジしている。

実家が神社だったものの、もともと後を継ぐ予定はなかったという、大野さん。子どもの頃から神社の手伝いをするのが当たり前となつており、年末年始も休む間もなく動き回っていた。そのため、10代の頃は「サラリーマン」と結婚して、寝正月を過ごすのが夢」という願望をもつていたほど。また、兄が2人いたので、後継ぎのことをまったく意識しておらず、就職の際も初めは神社とは無縁の経理の仕事へと就いた。その後、サラリーマンの夫と結婚、出産。しかし、そこから一転、神社を継ぐ決意となる。



さっかけは父親。後継ぎを強く求められていたわけではないものの、高齢になっていく父の姿を見ていると「父がずっと大切にしてきた神社を、後世へとつないでいきたい」という想いが膨らんだ。もちろん神社を継ぐためには、それなりの準備が必要だった。神職になるため、遠方にある専門学校へ、一ヶ月ほど何度も受け継ぎたかったという想いもあり、やるなら今、というタイミングで、木々に囲まれ、穏やかな時間が流れれる空間。深呼吸をしたくなる



▲子どもと一緒に歩いていると必ず声をかけてもらえる魚津の温かさが好き

ングだったんです」。神職に就くことを決意した大野さんに対し「いいよ」とひと言で、夫も全面的に協力。息子のために、時差出勤を利用して早朝に出勤し、夕方は保育園へのお迎え。「いつもママ帰ってくるの」とぐずる息子をなだめて寝かしつけてくれるなど、家族の協力も得られた大野さんは、順調に資格を取得。ついに神職デビューを果たした。

神職として勤めはじめてから、氏子さんや地域の方々から声をかけられることが増えた。いろいろと教えてもらったり、行事ごとに宴会を開いたりと、より地域に溶け込んでいった。富山市出身の大野さんの夫も「子どもと歩いているといつも話しかけられるし、アットホームな場所なんだね」と嬉しい驚きを感じた。

地域の方々と関わる 機会が増えた

幼い子どもがいて 神職を継ぐこと

さっかけは父親。後継ぎを強く求められていたわけではないものの、高齢になっていく父の姿を見ていると「父がずっと大切にしてきた神社を、後世へとつないでいきたい」という想いが膨らんだ。もちろん神社を継ぐためには、それなりの準備が必要だった。神職になるため、遠方にある専門学校へ、一ヶ月ほど何度も

走ることの楽しさに 目覚める

女性の神職として、日々勤んでいる大野さんがプライベートで取り組んでいるのは、走ること。



▲神様と人をつなぐのがお仕事、とても丁寧に教えていただきました

少しずつ神職の仕事に慣れていく中、大野さんは次々と新たなチャレンジをしていく。

その中のひとつが、神社の境内で開催したマルシェ。人が集まつて楽しむイベントが好きだという大野さ

んは、金刀比羅宮でもなにかできなかとかと考えた末、あるお寺でやつてみたお祭りにヒントを得てマルシェの開催を決意。実際に走り出してみると、初めてのことだけれど想像以上に大変だった。父からは「人が集まらないだろう」と開催を流され、

説得に3ヵ月かかった。マルシェへの出店を相談した時も「出店者の一日を預かる覚悟」と出店者に指摘されドキリとする時もあった。出店者集めや集客、開催日の天候など、前日までお客さんが集まってくれるか、不安でいっぱいだった。当日は快晴にも恵まれ参加者からは「楽しめた」「また参加したい」との声が数多く寄せられた。自身も「いろんな方と話すきっかけになつて、とても良かつた」と振り返る。

「これからもチャレンジしていきたい」とヤレヤレと語る大野さん。夫婦で、1時間ほど走ることが小さな楽しみなのだとか。「そのうち、マラソン大会にも出されたら」と目標を語っていた。

神職としてデビューしてから、新しいチャレンジを行つてきた大野さん。その間、2人目の子どもを出産するなど、神社の仕事と子育てで日々が忙しい。それでも、大野さんの挑戦は続く。

「地域のみなさんに声をかけてい

ただいたり、助けてもらつたりと、本当にありがとうございます。今後は、マルシェなどの神社でのイベントも実施したいし、初詣やお参りに行けない人のために、自分から出向いて行くことにもチャレンジしてみたいですね」。

女性の神職として、魚津の神社を行くのが習慣となつていて、もともと運動が苦手だったが、健康やダイエットのために走りはじめ、いつの間にかハマってしまった。今では夫婦で、1時間ほど走ることが小さな楽しみなのだとか。「そのうち、マラソン大会にも出されたら」と目標を語っていた。

女性の神職として、魚津の神社を受け継いでいく、大野さんのこれからが楽しみだ。

▼アマビエをあしらった手作りのお守り



※SODOとは? *West Kome sodo*

いま、若い女性の人口減少への対応が魚津市の大きな課題となっています。そんな中、2015年10月に新しいプロジェクト・チームを結成。その名は「魚々SODO(コメソウドウ)」。魚津は半駆動危機の地。生活を守りたいと奮起し、行動を起こした女性たちの歴史が刻まれたこの地で、私たちにもできることをやってみようとの想いから命名し、活動しています。

魚津で暮らすことを決めた私たち。魚津で活躍している女性やいろいろなコトを知るたび、前よりもっと魚津を好きになっています。私たちはこれから、少しずつですが自分たちでできることを探して、この想いを発信していきます。

「ウオワタ」
バックナンバー
あります。



魚津市役所、図書館、
魚津駅などに設置しております。
配送もいたします。
設置場所も募集中!

ホームページ
※SODOメンバーについての情報もこちら♪

<https://komesodo.com>

Instagram:  [kome_sodo](#) 

今回の「ウオワタ」でひとつこと。

今回の番組は魚津の港を一望出来る「渚泊丸津丸」、
魚津の老舗屋さんごだわりのテーブルとイスで
一望しながら眺める海は、季節ごとにさまざまな
景色を見せてくれます。
裏表紙はお隣蒲原市と切替にある早野川から望む
「毛無山と剣岳」。運が良ければレトロでかわいい
カボチャ電車を見る事もできます。

ウオツコワタシ 第7号

発行日 2020年12月25日

発行 魚津市 地域協働課 女性活躍社会推進室
〒937-8555 富山県魚津市駅舎堂1-10-1
TEL 0765-23-1131
FAX 0765-23-1051
E-MAIL chiki-kyodo@city.uozu.lg.jp

企画・編集 ※SODO

冊子デザイン 小リデザイン制作室

写真 鬼理仁奈【tete studio works】

モデル【表紙・特集】 ※SODO

PROJECT

※SODO ミッション・レポート

「おみせめぐり」in UOZU

2019.11.27 WED @cafe&animo / 11.29 FRI @ココマカロン / 12.1 SUN @bel tempo

魚津市内で起業した女性のお店にてフリートークイベントを開催。

それぞれのお店でスイーツを楽しみながら、起業についてのきっかけや

経営していくうえでのこだわり、私生活とのバランスなど幅広くお話しいただきました。

普段は聞くことができないお店の裏側のお話に、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

いつか起業をしてみたいという方やお店のファンという方など

好きなお店が似た者同士の参加者様方のお話もはずみました。

ご参加いただきありがとうございました。

