

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No.339 2020.2.7 発行

2月1日現在、鶴岡市には100人の避難者が滞在しており、福島県80人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,732人が避難者登録されています。

暖冬の影響で雪がない上に、暦の上ではもう春。でも、まだまだ寒い日が続くと思われます。こんな時は体の中からあたたまる「寒鱈汁」が最高です。今回は、鶴岡の冬の郷土料理「寒鱈汁」の作り方を紹介します。



一年中で最も寒い時期に、荒々しい冬の日本海でとれた真鱈のことを「寒鱈（寒だら）」と言い、これを身も骨もぶつ切りにし、内臓も一緒に入れ鍋にして味わう『寒鱈汁』は、鶴岡を代表する冬の味覚です。

別名『どんがら汁』とも呼ばれ、その名前の由来は「がら」も全部入れるからだと言われ、とろりとした白子、味噌の味がしみ込んだ寒鱈、最後の汁まで飲み干せば、心も身体も芯まであったまりますよ。



寒鱈汁の作り方



◆ 材料（約2人前）

真鱈	：	内臓も含め 1 kg
水	：	1200 cc
酒	：	60 cc
味噌	：	大さじ5
塩	：	少々
長ねぎ	：	1/2 本
岩のり	：	適宜

◆ 作り方

- 1) 真鱈は頭を落とし、内臓を取り出してから、骨ごとぶつ切りにする。
- 2) 内臓を適当な大きさに切る。鍋にお湯を沸かし、酒、塩を加え、まず真鱈のぶつ切りを入れ、しばらくしてから内臓を入れて煮込む。
- 3) 時々アクをすくいながら煮込み、鱈に九分通り火が通ったら味噌を入れて、最後に長ねぎを入れる。
- 4) 椀に盛り、岩のりをのせて完成

※ お店では適当な大きさに切った真鱈を内臓と一緒に販売しています。



【2・3月の予定】

<p>2/10 月</p>	<p>2/17 月</p>
<p>11 火 祝日(建国記念の日)</p>	<p>18 火</p>
<p>12 水 避難者相談会 12:30～15:00 会場:鶴岡市役所別棟2号館23号会議室 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>19 水</p> <p>20 木</p> <p>21 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる</p>
<p>13 木</p>	<p>22 土</p>
<p>14 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00～18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648</p> <p>こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>23 日 祝日(天皇誕生日)</p>
<p>15 土 週末寺小屋 13:30～15:30 会場:にこ♥ふる3階 小会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。 ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 	<p>24 月 振替休日</p>
<p>16 日</p>	<p>25 火</p>
	<p>26 水</p>
	<p>27 木 金峯山雪灯籠祭 18:00～ 会場:金峯山中の宮</p>
	<p>28 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00 会場:にこ♥ふる</p>
	<p>29 土</p>
	<p>3/1 日 鶴岡雑物語 ～4/5 会場:市内各所</p>
	<p>2 月</p>
	<p>3 火</p>
	<p>4 水</p>

