



@rebun.ya



これぞ北の逸品・REBUN de

# いいもの 見つけた



## ザ★プレゼント



### プレゼント商品

#### ほっけフィレ [冷凍]

一夜干し・生タイプ (各2枚入り)

今回ご紹介した礼文町の合同会社れぶん屋の「ほっけフィレ」を、抽選で5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、おハガキに「ほっけフィレ」と書き、①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥ジャスト・ナウに対するご意見、ご感想等をご記入のうえ下記まで郵送ください。

#### ●送先/〒097-0005

稚内市大黒3丁目3番38号

稚内信用金庫

ジャスト・ナウ編集部行

#### ●締切/2026年8月31日(月)

(当日消印有効)

#### ●当選者の発表/商品の発送

をもって換えさせていただきます。※9月中旬頃発送予定

### 読者のお便りコーナー

★毎号楽しみにし、神居支店へもらいに行ってます。ホームホスピスの記事がありましたが、我が家にも障がいを持った息子がおり、介護の大変さがよく分かります。我が家のような雰囲気人生の最後まで暮らせるのは大変ありがたいことです。こんな施設がもっと増えれば良いなと思っています。(旭川市・70代)

★夫が仕事で行った時、持ってきてくれます。知らない土地の情報とおいしいもの、その出身者の話からお互いに会話が広がり、楽しく読めます。だんだんこのようなフリーペーパーのようなものがなくなり、さびしいです。ぜひ続けてください。(札幌市・60代)

★毎号信金へ行き、新しいのがあったらすぐに見ます。いろんな市、町のことが分かり、楽しく読ませてもらっています。お店とかも載っているので、行きたい気分になります。(江別市・70代)

※一部抜粋して掲載しています。

美味しい礼文島のほっけを一夜干しと、鮮度の良い生タイプをフィレで。合同会社れぶん屋の

## ★ほっけフィレ

一夜干し・生タイプ



合同会社れぶん屋

代表社員

遠藤 伸樹さん

北海道で魚の干物、開きといえば「ほっけ」。道内であれば、どこのスーパーにも置いてありますし、居酒屋の定番メニューとしても欠くことができません。そんな道民食と呼べるほどのほっけですが、漢字で「鰯」と書く通り、桜が咲き始める頃から旬を迎え、例年5月から10月まで脂ののった美味しいほっけが各地の漁港で水揚げされます。その中でも礼文島産のほっけは一級品で、見た目にも魚体はふっくらと丸みを帯びていて、サイズも大きく身が厚いのが特徴です。一夜干しの開きのジュワジュワとあふれ出す脂の香ばしさと、皮から身がホロホロとほぐれていく様を想像すると「たまりません。ところで、なぜ礼文島のほっけは美味しいのでしょうか。礼文島の海は旧樺太(サハリン)から流れてくるリマン海流(寒流)と日本海を北上する対馬海流(暖流)が入り交じるためプラシクトンが豊富で、とりわけ脂質が豊富なオキアミが春先に大量発生し、ほっけにとって最高の餌場となっているのです。

★美味しいホッケを手軽に楽しむフィレ  
「たとえば道内外でのPRイベント・フェア、スーパーなどでの実演販売でも礼文島のほっけは、とても高い評価をいただいています。しかし同時に『美味しいけどこんなに大きいのは、うちのグリルやフライパンには入らない』という声も聞いていました。そこで、ご家庭でも手軽に美味しい礼文島のほっけを楽しんでいただけるよう、あらかじめ頭と尾を落とし、フィレ(3枚おろし)にしました。これであれば「一夜干し」は、袋から出してそのままグリルやフライパンで簡単に調理することができます。また、ほっけはフライヤムニエル、煮魚や立田揚げなどにしても美味しくいただけますので、フィレ状にした「生タイプ」もご用意しています。味噌とネギを乗せてフライパンで「ちゃんちゃん焼き」にするのも一興です」

★礼文島の保存食「糠ほっけ」もどうぞ  
「島には、焼かずにそのまま食べる糠ほっけという伝統的な保存食があります。春先に糠漬け、天日干し、燻煙の工程を経て、今年も美味しくできました。ほっけの生ハムとも呼ばれる逸品です」

ヒレと皮を剥ぎ、お好みのサイズでどうぞ。

### 驚くほどほっけの旨さが凝縮



#### 糠ほっけ

燻製(3本入り)

1,500円 [冷蔵]

頭と尾を落としていることを考えると、通常の開きより、かなり大きなほっけであることが分かります。

### 使い勝手のいい、生タイプ



#### ほっけフィレ

生タイプ(2枚入り)

800円 [冷凍]

### 旨さここに極まる、一夜干し



#### ほっけフィレ

一夜干し(2枚入り)

900円 [冷凍]

※価格はいずれも消費税込み。※商品のお求めは電話、instagramからDMで。香深港フェリーターミナル前の「ニューかとう」さんでも販売。