

# サロマ湖の牡蠣を知る Yukai学

謎のオホーツク人も牡蠣が大好きだった!?

今から1,200年前に忽然と現れ忽然とその姿を消した謎の北方の民「オホーツク人」も牡蠣が大好きだったようです。網走市のモヨロ貝塚からほじりみ貝殻の中にまじりたくさんの牡蠣の貝殻が発掘されています。発掘された牡蠣は「マガキ」で当時の気候が今より温暖で海水温も

毎年9月も半ばを過ぎるとサロマ湖の牡蠣が恋しくなる方も多いかと思えます。今月はみんな大好きな牡蠣を美味しくいただくために、牡蠣まつわのお話をまとめてみました。

## どうして牡蠣は「海のミルク」と言われるの?

牡蠣は昔から「海のミルク」と言われるほどその栄養価が高く、低脂肪でありながら三大栄養素と言われる炭水化物、たんぱく質、脂質を含み、さらにビタミン、ミネラル、タウリン、亜鉛なども豊富に含まれています。その含有量は魚介類の中でもトップクラスで、栄養剤や精力剤にもよく使用され、目の疲れ、疲労回復、発毛、貧血などに効果があります。

牡蠣は一日に1個あたり約3000リットルの海水を濾過しながら、主にプランクトンを吸収して育ちます。育った湖のあらゆる成分を体内に含有するため、ほかの海産物より多種多様な成分が含まれています。

サロマ湖の牡蠣が美味しいわけは?

牡蠣は一日に1個あたり約3000リットルの海水を濾過しながら、主にプランクトンを吸収して育ちます。育った湖のあらゆる成分を体内に含有するため、ほかの海産物より多種多様な成分が含まれています。

## 牡蠣料理あれこれ

牡蠣の食べ方はたくさんあり、生でも、蒸しても、焼いても、フライにしても美味しくいただけます。また、燻製や焼酎漬にして保存食としても利用されています。このほか、牡蠣の産地「高島」の代表的な郷土料理として知られる「牡蠣の土手鍋」があります。鍋の周囲に味噌を盛って土手を作り、その中に牡蠣や野菜を入れて煮込み、まさに冬の味覚です。熱燗と一緒にいただくのもおすすめです。

それが、栄養豊富な理由であり、美味しい理由でもあります。つまり、牡蠣は育った湖の成分をそのまま反映するので、美味しく安全な牡蠣が獲れる湖は、生活廃水や工業排水などで汚染されていない清潔な養殖環境であることがうかがえます。サロマ湖周辺の漁業者がサロマ湖の環境を良くするためにそこに流れ込む河川、そしてその水を育む山の環境整備に尽力されているおかげで、美味しく安全な牡蠣が食べられるわけです。

## 旬の牡蠣を食べに行こう!

牡蠣の産地サロマ湖畔にある「サロマ湖鶴雅リゾート」では、人気の夕食バイキングで10月下旬から蒸し牡蠣、牡蠣グラタン、牡蠣フライ、牡蠣ご飯などの料理を味わうことができます。今年秋・冬は栄養満点の美味しい牡蠣を食べて元気な秋・冬を過ごしたいものですね。

ユカイ限定ご宿泊プラン (10月1日~12月30日)  
 ■2名様1室(洋室ツイン) 1泊2食  
 お一人様料金 **8,000円** (入浴税別)  
 ●休前日はお一人様1,000円増

サロマ湖 鶴雅リゾート  
 北見市常呂町栄浦306番地1 ☎0152-54-2000  
<http://www.s-tsuruga.com/>

## 日専連NICC 200円特別割引券

【イオンシネマ北見】Vol.144  
 有効期限：2013年11月30日まで ※1名様1回限り有効  
 ●本券1枚で大人200円・大学生・専門学校生100円割引。チケット購入の際窓口にお出し下さい。  
 ●抽の抽(日103スペースシアター専用券)割引券との併用はできません。●特別興行にはご利用いただけません。●当日券にはご利用いただけません。●作品によってはご利用いただけません。●a席リザーブにはご利用いただけません。

## Yukai MOVIE PICK UP

### イオンシネマ北見イチ押しの映画をピックアップ!!

映画を観るのも日専連カードで!

9月20日 公開 [PG-12]  
**【エリジウム】**  
 マット・デイモン主演のSFアクション  
 2154年、スペースコロニー「エリジウム」で生活する富裕層はパーフェクトな居住空間で過ごす一方、荒廃した地球に暮らす貧困層はひどい搾取に苦しんでいた。エリジウム政府高官のローズが地球の人間を救おうと動く中、地球で暮らすマックスはエリジウムに潜入することを決意。残り6日しかない寿命を懸けて戦いに挑む。

初回限定盤 各3,990円  
 9/4リリース 協力/タケダ薬品

10月5日 公開 [R15+]  
**【R100】**  
 松本人志がメガホンを取ったのはすれの異色作。男は誘惑に負け、1年という期限付きでミステリアスなクラブへの入会を決意する。入会の際の条件は、たとえ何があっても途中で退会できないという内容だったが、当初彼はそこを全く気にも留めていなかった。その後、彼の人生は次々と型破りで魅力的なキャラクターの女性たちが出現するようになり、想像を超えたストーリー展開に度肝を抜かれる。

監督・脚本：松本人志  
 出演：大森 南 大地 真央 寺島しのぶ  
 ©日本興業株式会社  
 配給：フナー・プラス

10月12日 公開  
**【陽だまりの彼女】**  
 ベストセラー小説を実写化  
 取引相手を訪ねた新人営業マンの浩介は、そこで同じ中学校に通っていた幼なじみの真緒と10年振りの再会を果たす。学年有数のバカとして名を馳せ、何かといじめられていた彼女が、とても魅力的な女性になっていた事に驚く浩介。再会に運命めいたものを感じた二人は惹かれ合うようになり、結婚を意図するまでに、しかし真緒には誰も知らない秘密があった。

監督：三木 孝浩  
 出演：松本 菜 上野 樹里  
 ©2013「陽だまりの彼女」製作委員会  
 配給：東宝・アスミック・エース

※23時以降の上映終了作品については、北海道地区上1日劇場のみが対象となります。他地域は対象外です。  
 ※PG-12歳指定作品は、12歳未満の方はなるべく保護者の方が同伴してご覧下さい。

席リザーブ 観たい映画、観たい日時、観たい座席を、インターネットで予約購入できるオンラインチケットサービス。日専連カードで簡単決済。

夫婦50割引 どちらかが50歳以上なら夫婦で**2,000円** ※公約印刷券をご提示いただけます。

CD [Love Collection~pink~] [Love Collection~mint~] 西野カナ  
 西野カナが、デビュー5周年を記念して初のベストアルバムを2枚同時リリース。この2枚は西野がデビューから一貫して表現してきた楽曲のテーマ「Love」を軸に、5年間の名曲を集めた作品。人気シングル曲はもちろん、オリジナルアルバム4曲の各リード曲や、ベスト盤のために新たに制作した新曲も収録。

DVD [Live at TOHOKU AIR JAM 2012] HI-STANDARD  
 昨年9月15日~16日の2日間にわたって、東北で主催した「AIR JAM 2012」が希望の映像作品としてリリース。2012年2月にリリースされた「Live at AIR JAM 2011」の続編であると共に被災地のみならず日本中を勇気づけた復活劇のひとつの完結編ともいえる本作には、両日トリをつとめた彼らのステージを完全収録。

今月の1冊 「文・堺雅人」  
 大きな話題を呼んだ堺雅人の初エッセイを文庫化! 撮影の合間に楽屋で、休みの日に喫茶店で、「演じる」ことについて考え、文章にするのだ。そうして生まれた54作の本格エッセイに加え、作家・宮野真子氏、長崎有氏との対談やインタビュー、写真、作品年表を盛り起こして収録。役者の思考や日常が垣間見える、とっっても素敵な1冊です!

## 日専連カード新会員様をご紹介ください。

《ご紹介者》ご紹介された成約者1名につき  
**「イオンシネマ北見 映画招待券(ペア)または 2,000円分のギフトカード」プレゼント!!**

《ご成約者》1,000円分のギフトカードプレゼント!!

## 「ご紹介のめやす」

北見市・紋別市・美幌町・遠軽町および近郊に居住されている18歳から65歳の方。  
 弊社所定の審査によりご意向に添えない場合がございます。

## 「ご紹介方法」

右記のご紹介カードを封筒に入れて弊社へご郵送またはホームページからご紹介ください。

送付先  
 〒090-8729 北見郵便局私書箱57号  
**日専連ニック「会員ご紹介」係**  
 または、**日専連ニック 検索**  
[www.nissenren-nicc.co.jp](http://www.nissenren-nicc.co.jp)

●新会員様ご紹介カード●

紹介者	〒	
ご住所	TEL	
フリガナ		
お名前		
新会員	〒	
ご住所	TEL	
フリガナ		
お名前		

※新会員様にはギフトカード1,000円分をプレゼント。  
 ●ギフトカード ●映画招待券  
 ※ご希望の品いすれかに○をおつけ下さい。  
 ※ご希望の品に○の記入がない場合はギフトカードを差込させていただきます。  
 ※この応募による個人情報については弊社よりのご案内またはお電話にてお問い合わせいただけます。

Yukai Vol.144

## ドコモショップ 日専連ニック店

是非、当店へおまかせください。

- 新規ご契約・機種変更
- お支払い方法の変更
- 料金プランの見直し
- 使い方がわからない...
- スマートフォンに変えたら月々いくらくらい...?

新発売 らくらくスマートフォン2  
 店頭にて操作をお試いただけます。

見やすい 大画面  
 らくらくタッチで 快適な操作

日専連ニック店 北見市北2条西3丁目 ナップス駐車場ビル1階 営業時間:あさ10時~よる7時 ☎0120-203717 ナップス駐車場2時間無料

## ニュー阿寒ホテルの観劇プラン

松井誠の弟子たちによる笑い感動の本格人情芝居とレビューショー!  
**下町おき組 劇団 岬一家 秋公演**  
 11/3日~23日 ※休演日11/12火  
 ●昼の部 12:30~ ●夜の部 20:00~  
 第1部/人情芝居 第2部/舞踊ショー

豪華バイキングと温泉そして観劇  
**一日つりのんびり1泊2食プラン**  
 (宿泊+夕朝食+バイキング+観劇)  
 .....**8,350円**より

2泊5食プラン(観劇1回・夜2回付)  
 15,300円(税込)~もご利用いただけます。

11/18日 豪華公演  
 松井誠 特別出演!!  
 花菱 龍雄 主演

ご予約は **日専連ツアーカウンター**  
 (0157)26-2000 土・日・祝日も営業 (AM10:00~PM7:00)

## デンタルローン

歯の矯正、インプラント等の高額治療費にお役立てください。ご家族の健康をサポートいたします。

●H25年9月30日(月) 受付分まで特別金利にて 通常実質年率 8.0%のところ

特別金利 (実質年率) **6.5%** 固定

●ご融資金額 (1万円単位) **10万円~300万円**

ホームページからも申込資料請求ができます。

●保証人・担保/原則として不要(連帯保証人をお願いする場合があります) ●審査費 ●必要書類/身分証明、印鑑証明、使途証明、所得証明など ●ご返済期間/1年(12回)~最長5年(60回) ●返済方法/毎月元利均等返済(ボーナス併用可) ●ご返済日/毎月27日(口座自動振替) ●年齢20~65歳(安定した収入のある方) ●遅延損害金/年19.94%

(株)日専連ニックコーポレーション  
 NiCC **メンバーズ カウンター**  
 〒090-8729 北見市北2条西1丁目 TEL:0157-31-2900  
 登録番号 北海道知事(6)第00285号 日本企業協会会員 第001899号

まずはお電話でお問い合わせください  
**0120-69-2900**  
 融資受付/AM9:30~PM6:00 土・日・祝日除く