



KWA会報

2019年(平成31年)2月号

第304号 2019年2月1日発行

神戸ウォーキング協会

〒651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

待ち遠しいイカナゴ漁解禁

西村 公志

3月にイカナゴ漁と明石海峡ウオークが予定されています。このイカナゴ漁は瀬戸内海の春の風物詩で、2月末頃から始まりますが、イカナゴと言えば‘くぎ煮’が絶品ですね。小生のくぎ煮の作り方をご紹介します。

<用意するもの>

① イカナゴ 1kg

(買ったイカナゴには、小魚・イカの稚魚、海藻、クラゲのかけら等色んなものが混じっていますのでイカナゴを大きめのボウルに移し水で浸し、手でイカナゴだけをすくってザルに入れ水を切っておきます。(透明な穴子の稚魚‘のれそれ’が混じっていたらラッキー！ わさび醤油で食べましょう。)

② 醤油 200cc、みりん 150cc、料理酒 50cc、ざらめ 220g、水あめ 30g、土生姜(千切り) 50g

③ 鍋(内径 25cm前後のアルマイト鍋がお勧め)、乾いたザル

④ 落とし蓋(アルミホイルを鍋の大きさに切って端を折り円形にし、中央および中間3か所に2cm位の大きさの穴をあけておく)

<調理手順>

鍋に②を入れ、箸で混ぜながら強火で沸騰させます。次に、沸騰した中に①のイカナゴを2~3回に分けてばらまくように加えます。そして、アクを取りながら煮立ってきたら落とし蓋をし、吹きこぼれない程度の火加減で煮ます。

20~30分程して、落とし蓋が下がり煮汁が少なくなってきたら落とし蓋を取り、弱火にして鍋ごと振ってイカナゴを裏返し煮汁をなじませます。

何回か裏返し、イカナゴに飴色の艶が出てきたら火を止め、ザルに広げうちわであおぎ、冷まします。冷めたらタッパーなどに入れて保存します。

なお、上記イカナゴ1kgに対し、山椒なら50g、生クルミなら100g(少し砕いたクルミを入れ、黒いアクをある程度取り除いてからイカナゴを鍋に入れます。)を入れても美味しくいただけます。

イカナゴは出始めの小さなものが美味しいですが、最近是不漁のためか大きくなってあまり値段が下がらないのが残念ですね。

今年の豊漁を願いつつ、元気に楽しく歩きましょう。

開催日 2019年2月2日(土) L: 吉原
集合場所 神戸電鉄/鶴越駅
集合時間 9時30分

詳細は2019年1月号に掲載済み

【第17回 春一番武庫川バレンタインウオーク A: 12km B: 21km(健脚向)】

”自由歩行・先着250名様にチョコレート進呈“

開催日 2019年2月9日(土) L: 高橋伸治
集合場所 阪神/武庫川駅 東岸
集合時間 9時30分

詳細は2019年1月号に掲載済み

阪神間モダニズム④

【歩いて巡る古き良き芦屋・西宮 11km】

開催日 2月17日(日) L: 黒住
集合場所 阪急/芦屋川駅
集合時間 10時
コース 重信医院~ヨドコウ迎賓館(旧山邑家住宅)~樋之池公園~関西学院~神戸女学院~阪急/門戸厄神駅

ゴール予定 14時頃

☆ 今回は芦屋から西宮の山の手を巡ります。国指定登録文化財の「ヨドコウ迎賓館(旧山邑家住宅)」は耐震工事が済み、前日に再オープン。今回、特別に敷地内に限り見学が許可されました。関西学院はキャンパス内の見学ができます。歩行距離が、少し延びて約11kmになりますので完歩された方にはIWVシールをお渡しします。

【ポーアイから神戸・六甲山系を望む 12km】

開催日 2月23日(土) L: 吉原
集合場所 JR神戸線/摩耶駅
集合時間 10時
コース 西郷川河口公園~HAT 神戸摩耶海岸~みなとのもり公園~神戸大橋~中公園~しおさい公園~北公園~神戸大橋~東遊園地~JR/三ノ宮駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ JR 摩耶駅からスタート。ウォーキングコースは色んな例会で使用していますので歩き慣れたコースでしょうね。HAT 神戸の海岸沿いを西に向かいます。みなとのもり公園から神戸大橋を渡り、中公園を経て、しおさい公園で昼食。神戸のシンボルである海や六甲山系の山々を眺めながら、風は冷たいかもしれないけれど少し早い春の気配を感じられたら良いですね!

2019年2月・3月の第1例会

【第25回 六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

【第25回 六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 2019年3月2日(土) L:佐々木貴敏
 集合場所 新幹線/新神戸駅
 集合時間 9時30分
 コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山(掬星台)～丁子ヶ辻～六甲山記念碑台
 ゴール予定 14時30分頃
 ☆ 分割縦走もいよいよ後半に入ります。人気の摩耶山への登頂です。初春で気持ちの良い山歩きです。掬星台でパノラマ展望に癒されては如何?最後はリニューアルされた記念碑台でゴール!

【イカナゴ漁と明石海峡パノラマウオーク 10km】

開催日 3月9日(土) L:斎藤
 集合場所 JR神戸線/垂水駅
 集合時間 10時
 コース レバンテ広場(いかなご広場)～海神社～アジュール舞子～大蔵海岸～明石魚の棚～JR神戸線/明石駅
 ゴール予定 14時30分
 ☆ 大蔵海岸から明石海峡・播磨灘の景観(自然)を堪能しながらのウオークです。アジュール舞子では、針のモニュメント等、見所が満載です。また、播磨灘でのイカナゴ漁の船団、また、海浜ベランダからの天然ワカメ漁も見られるかも。

先月の例会を振り返って

神戸ルミナリエウオーク L:久川

開催日 12月12日(水)
 参加人員 156人(会員106人)
 ● 鉄人28号広場から、映画「フーテンの寅さん・紅の花」ラストシーンの舞台になった“すがはらすいせん公園(旧菅原市場跡)”『寅さんプレート』の渥美清さんの写真は如何でした?兵庫運河の夕映えとハーバーランド・みなと神戸の夜景を楽しみ、ルミナリエは自由見学に。兵庫県政150周年記念の光の聖堂「カッサ・アルモニカ」など51万個の電飾のルミナリエは楽しんで頂けましたか?

年忘れ六甲越え L:松川

開催日 12月23日(日・祝)
 参加人員 112人(会員66人)
 ● 今年も恒例の年忘れ六甲越えを行いました。本年度の最終例会です。今年は六甲ケーブル下が出发点で、何時もは行かない油こぶし三角点を初めて通過。思いがけず暖かい日で、気持ち良く登り、一軒茶屋から魚屋道を無事下山。

神戸初詣ウオーク L:斎藤

開催日 1月5日(土)
 参加人員 289人(会員196名)

☁ 穏やかな、新年の初詣ウオークとなりました。生田神社、湊川神社、長田神社、證誠神社で今年も健康で歩けることを、お祈りして頂けたと思います。證誠神社では御神酒を頂き乾杯、今年も皆がベストウオーカー賞を目指して頑張りましょう。

第25回六甲山分割縦走① L:高見

開催日 1月12日(土)
 参加人員 178人(会員82人)
 ● 須磨アルプスの風化が進んでいるので、安全のため迂回するルートもお知らせしましたが、皆さん馬の背を選ばれていました。皆さん慎重に通過されました。今回は会員のお孫さんが初参加で無事ゴール。完歩のキーホルダを目指し、後の3回も参加したいとの事。頑張ってくださいね。

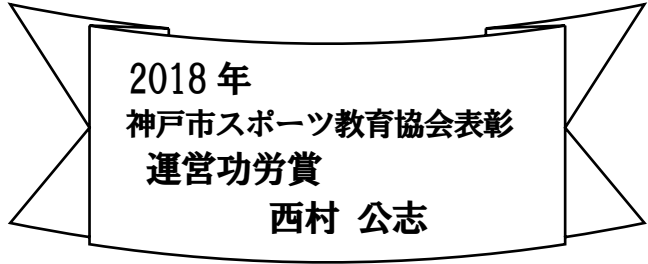
ゆったりW 阪神間モダニズム③ L:黒住

開催日 12月16日(日)
 参加人員 110人
 ● 阪神大水害、戦災、震災を乗り越え、今も旧居留地に残る現役の名建築を訪ねました。現代の事務所ビルとは一味も二味も違うことが実感できました。旧生糸検査所、商船三井ビルディング、海岸ビルディングでは館内見学もでき、みなさん満足していただけたようです。誘導の不行き届きだった点は今後、改善に努めます。

楽しいW 北野異人館からハーバーランドへ

開催日 12月18日(火) L:高橋
 参加人員 99人
 ● 北野異人館街ではサンタの歓迎を受け、ハーバーランド、メリケンパークと港を巡りながら海岸と六甲山の眺望を楽しみました。

**** おめでとうございます ****



2019 新入会員のご紹介 よろしくお願ひいたします
 越智 好美(加古川市) 大串 正弘(摂津市)
 西本 重男(高槻市)(2019.1.19現在会員数 280名)

お知らせ 第27回総会後の懇親会ご案内
 総会は来る3月16日(土)にシーパル須磨で行います。総会後に懇親会を4F 村雨、須磨海岸の部屋で開催します。昨年眺めも良く大変好評でした。1月26日JR神戸線ウオークから予約受付を行います。予約制です。参加費1,000円です。事務局