

Soft and light, handmade konjac



〔材料〕 ゆでたこんにゃく芋 250g・ぬるま湯 250cc・お湯 500cc

〔作り方〕①ゆでたこんにゃく芋 250g をさいの目切りにし、ぬるま湯 250cc を入れ、ミキサーにかけてなめらかにする。

※こんにゃく芋が含む水分を見ながら水の量をあんばいよく加減する。 こんにゃくを固くしたいときは水を少なめに。

②ミキサーにかけおわったら30分程度そのままにしておく。 ③お湯 500cc を加え、手でよく練る。

④水 100cc に対し、2g 程度の凝固剤(和子さんは水酸化カルシウムを使う)を溶 いておいたものを加え、練りが出るまでよくまぜる。バットに流し入れ30分置く。 ⑤これを約40分ほど煮て、冷水に放し冷やす。



南三陸 おやっ の時間

ふ忘おふあひ るれしたのと とれべちのち のなり

Pure and authentic konnyaku (konjac) is made in Iriya-obune, Shizugawa district by the "Bakke no Kai Megumi Workshop," a group formed by Ms. Kazuko Shudo together with her friends.

Kazuko's konjac is soft and light and has a mild flavor without distinct konjac smell. You will enjoy these thin delicious slices of raw konjac, so different from its traditional image. It is delicious even when used in vinegared or simmered dishes. Although konjac can be produced with a hard or soft texture depending on its use, Kazuko prefers a soft and light texture for konjac.Konjac potatoes are harvested in November. However, they do not grow to maturity in a single year. Potato buds planted in late May come from those grown in the previous year. Buds need to be transplanted twice. Finally, in the third year after planting and careful nurturing, the plants can be harvested. The konjac potatoes are tenderly produced by Kazuko and her friends.

When eating Kazuko's konjac, you will feel a sense of comfort and peace of mind.

8月5日(土)

●料金:3500円

こんにゃく作りの違人

盆栽づくりが大好きな、 ご主人の一雄さんと。



南三陸町観光協会公式予約サイト

みなたび 南三陸町の海・山、そして自然資源を体感できる夏限定のプランです。

ご予約は「南三陸町観光協会公式予約サイト「みなたび」から! https://minatabi.good-travel.info/

のんびり海上さんぽ ~シーカヤック体験~2017

歌津地区寄木周辺の海を、シーカヤックを使っ て「海上さんぽ」する体験です。 ●実施期間:10月31日(火)まで随時 大人 6500 円 子供(小学生)3000円



夜の南三陸町の海を楽しもう!

ナイトソーパラダイス)

南満点の星空を満喫し、夜の海の魚を釣ったり たり…。なかなか体験 できない夜の海を御堪 能いただけます。 ●実施日:8月5日(土)

●料金:6000円(税込み・お一人様)



ホタテ収穫体験 2017 漁師さんの船に乗船し、ホタテの水揚げを体験 船上で試食もできます。 (税込み・お一人様)

を活用した体験教室★

東京駅の屋根にも使われている「スレート」と いう石板に、お好きなイラストを彫刻します。 あなただけのオリジナルのコースターや、絵馬 などの飾り物の製作が可能です。 ●実施期間:通年 ●料金:2000円~(税込み) ※参加人数により料金が変わります。



がるこの日は、夜まで福興市が開催され ます。サンオーレそではまでの海水浴も 楽しみながら、旬のグルメをどうぞ。

南三陸ハマーレ歌津特設会場

伊里前湾に南三陸夢メッセージ花火があが ります。ハマーレ歌津がオープンして初め ての夢メッセージ花火を心ゆくまでお楽し みください。

サンオーレ袖浜特設会場(予定)

志津川湾に明々とかがり火が映る夏の終わ り。とっておきのローカルフードやドリン クを片手に、ご家族や仲間と海のそばで、 のんびりとお過ごしください。

(車で来られる方) 仙台を含む各方面からのアクセスは下記高速経路図を参考にしてください。仙台南ICから南三陸町までの所要時間は約120分です。

(高速バスで来られる方) 仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日4本出ています。柳津から南三陸町までの所要時間は約30分です。

■高速/(ス 宮城交通 仙台・南三陸線 (自由乗車制・予約不要) 【仙台発】◎乗車のみ/県庁市役所前[8:10-12:10-14:10-17:00] ⇒ 仙台駅前(宮交仙台高速/(スセンター40番)[8:20 -12:20-14:20 -17:10] ◎降車のみ/BRT志津川駅 [9:59-13:59-15:59-18:49]→歌津枡沢 [10:20-14:20-16:20-19:10] 【仙台行〕 乗車のみ/ 歌津桁沢 [652 - 842 - 1032 - 1622] → BRT 志津川駅 [7:13 - 903 - 1053 - 1643] ◎降車のみ/ 仙台駅前[8:56 - 10:46 - 12:36 - 18:26] ⇒ 県庁市役所前[9:02 - 10:52 - 12:42 - 18:32]



南三陸町へのアクセス















左下がサンオーレそではま海水浴場、右下は荒島パーク、 中央に浮かぶのが荒島。

A SHINING PEARL IN THE SEA OFF MINAMISANRIKU





袖浜の防波堤には釣り人が年中絶えることがない。

ENJOY SUMMER AT THE SUN OLE SODEHAMA BEACH

This levely beach of white sand situated in Shizugawa underwent restoration after the tsunami of 2011. The area surrounding Areshima Island is even more beautiful than before the disaster.

No less than 29,000 m3 of sand was newly added to the beach and all the armor blocks under the sea were replaced with new ones. The newly opened Areshima Park, adjacent to this area, is a spot where families and tourists can relax and enjoy The large rock in front of the beach that appears to be emerging from the sea

resembles a Moai statue, one of the symbols of Minamisanriku Town. It appears to be lying on its back and looking up at the sky. The sweeping view in front of you is picture perfect with the blue ocean shimmering in the distance and Areshima Island covered in greenery to your right together with the dazzling contrast of white sand on the beach. Your feeling of amazement and wonder will increase when you see the beauty and clarity of the waters of Shizugawa Bay. This resort spot where you can hear the sound of waves and leisurely enjoy moments of summer recently opened. At present, three homes near the beach run a "minshuku," or Japanese B&B.

Born and raised in Sodehama Seabathing Beach, Mr. Manabu Sugawara is a young oyster fisherman. He ran a "minshuku" before the 2011 disaster. In his childhood, the small sandy beach in front of the breakwater close to Minshuku Street was where everyone went swimming. The children all swam together toward a large raft of about 10 m2, which was made by local men. This was one of the most enjoyable memories Manabu looks back to the summer of seven years ago before the tsunami. When

preparations had been completed to welcome guests to his minshuku, he would take a break and play with his children at the Sun Ole Sodehama Seabathing Beach. The time spent with his children who joyously played to their heart's content at the seashore was the time when he could feel completely relaxed. When summer came, the children of Minamisanriku would go swimming with their

friends and commune with the sea. The sea was their "No.1 playground." Restoration of the Sun Ole Sodehama Seabathing Beach will fill the several years of emptiness that people felt when they could not use the beach. He thinks that, at Sodehama, the cheerful voices of children will once again echo across the beach.

This beautiful beach shines like a pearl. Under the brilliant rays of the sun, the faces of the people of Minamisanriku are lit with smiles with memories of their happy times at





南三陸、 里海暮らし

海の幸、里の幸、山の幸に めぐまれた南三陸町で 暮らす人たち。 里海暮らしの喜びを



袖浜の海は、菅原学さんにとって思い出の場所でありかけがえのない仕事場。

南三陸~海時間はじまる!

Minamisanriku



がんばるそ! さあ、家族総出で スソです-

お手伝い。わたしたち三人姉妹も「いらっしゃいませ!」









南三陸町。

Minamisanriku-Town Miyagi pref.

