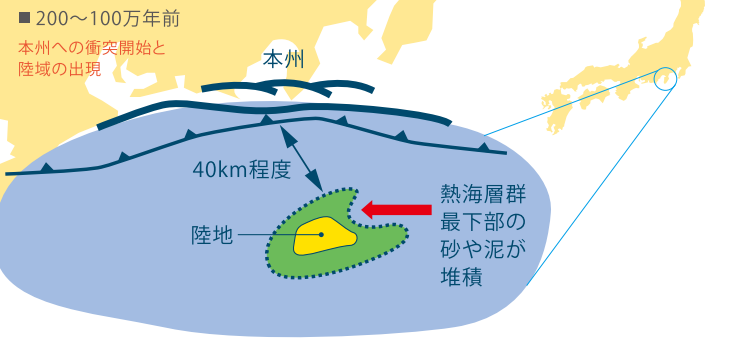


### 伊豆半島は南洋からやって来た?!



**昨** 年、日本ジオパークに認定され、ますます注目されている伊豆半島ジオパーク。「大地の公園」とも訳されるように、地形の成り立ちやしくみ、そこから派生する生態系や生活様式など、ジオの魅力は身近なところに溢れている。とくに伊豆半島は成り立ちからして面白い。約2000万年前は数百km離れた南洋にあった海底火山群。それがフィリピン海プレートの移動とともに隆起し、約60万年前に本州に衝突して、

伊豆半島となった。そして今なお、本州を押し続けているというのも興味深い。今回は、そんな伊豆半島ならではの特徴的なジオポイントを紹介!

文化や歴史などもふくめ、伊豆にはジオの魅力がいっぱいあります。身近なジオと一緒に楽しみましょう!

伊豆半島ジオパーク  
認定ガイド 鈴木美智子さん

伊豆半島ジオパークのことなら  
南伊豆町ジオパークビジターセンター  
☎0558-65-1155 10:00~16:30(季節によって変動)  
奥石庭崎に面した夕陽のスポット、愛達碑にあります。

### 保存食で美味しく備える

**作り方**

- ①お好みの野菜を約4%の塩で下漬け。
- ②3日以上漬けたら、次は水に漬ける。
- ③水を取り替えながら、2~3日漬けておく。
- ④塩抜きした野菜を、1日陰干し。
- ⑤砂糖を加えた味噌床に漬ける。
- ⑥1週間ほど漬けたら出来上がり。半年以上は美味しくいただける。

※味噌床が水っぽくなったら、新たな味噌を足す。

石井米子さん (毛倉野・ほら)

**最** 低3日分必要と言われている非常食。非常食は用意していても、非常食を備えていなかったり、期限が切れたままの方も多いため。いつ起こるか分からない災害だけに、日常から備えることが肝心。そこで、「食の防災」として、常温保存のできる保存食作りをオススメ。毎日のおかずにもなり、災害時には3日位飢えを凌ぐこともできるはず。今回は、お手軽な材料でできる味噌漬けを紹介。直売所「湯の花」でも美味しいと評判の石井米子さんに作り方をうかがった。

## ゴミのマナーを守りましょう。迷惑駐車禁止。密漁厳禁!

### 南伊豆ビーチガイドMAP

波勝崎苑 ● 子浦 ● 妻良海上アスレチック ● 谷川浜 ● 入間 ● ヒリソ浜 ● 大瀬 ● 下流 ● 弓ヶ浜 ● 逢ヶ浜 ● 至松崎町 ● 森への入口 ● 天神原植物園 ● しいの木やま ● 七里バラ園 ● 町営南上プール ● さとう温泉メロン ● 桃源郷 ● 南伊豆町役場 ● 銀の湯会館 ● 直売所 湯の花 南伊豆町観光協会 ● みなとの園 ● みなと湯 ● ギャラリー まじっくらんど ● 至 下田市 ● GS ● 南伊豆町ジオパークビジターセンター ● ユウスゲ公園 ● 石庭崎灯台

### Leisure Information

- 観光協会・民宿案内所  
南伊豆町観光協会 ☎0558-62-0141  
妻良観光協会 ☎0558-67-0852  
中木民宿案内所 ☎0558-65-0829  
弓ヶ浜民宿組合 ☎0558-62-0309
- カヤック&カヌー (五十音順)  
うみがめカヤックス ☎0558-62-4622  
サーフェイス ☎0558-62-2114  
湊カフェ&バイレーツ ☎0558-62-4109  
弓ヶ浜カヌースクール ☎0558-62-4185
- ネイチャーガイド  
エコサファーマ ☎0558-62-1557  
(シュノーケリング、クワガタ採り体験)

### Love IZU Taste! 一流シェフが見初めた伊豆の味

### 下田の金目鯛が高級レストランの人気メニューに!



「予約の取りにくいお店」としても有名な東京・青山のリゾートレストラン「Casita」。その人気レストランの料理長、秋田和則氏が伊豆の食材をプロの目線でピックアップする企画。今回、シェフが惚れ込んだのは金目鯛。特徴のある「甘み」と「旨み」を生かすため、特別メニューのカルパッチョに仕上げた。「さっぱりしたなかにも、旨みがある」と、お客からも大好評。全メニューの中で、最も数のでた一番人気の一皿となった。そんなプロのレシピをココで紹介。ご家庭で一流レストランの味を楽しもう。

**作り方**

- ①金目鯛の切り身に塩をふって、2時間ほど臭みとり。
- ②皮のついた面を湯引きして、氷水でしめる。
- ③小さく切り分け、季節の野菜を添えて盛りつけ。
- ④オリーブオイルとレモンを混ぜたドレッシングをかけて完成。

※レモンの代わりに甘夏を使っても爽やか味に。

data | 東京都渋谷区神宮前5-51-8 ラ・ポルト青山3F  
☎03-5485-7353 17:00~24:00 無休  
土日祝はランチも営業 (11:30~14:00)

やりがいのある仕事をしてみませんか?

## 介護職員募集

資格不要  
社会保険  
交通費支給  
賞与支給年2回  
ほか手当あり

特別養護老人ホーム 静岡県賀茂郡南伊豆町湊638-1  
みなとの園 TEL:0558-62-8111 社会福祉法人 梓友会

求ム、広告主  
詳細は下記までお問合せを  
info@kamiyashiki.com  
080-2161-1940  
ミナミイズム

KTV 19th  
皆さまと  
共に歩む  
小林テレビ  
下田市1-2-23 ☎0558-22-5232

木のこたなら何でもおまかせ  
山を生かし  
地域を活かす  
株式会社 いい林業  
合法木材供給事業者 県知事認定林業事業者  
南伊豆町毛倉野 ☎0558-62-0093

SHIZUOKA MEDICAL ALLIANCE  
介護老人保健施設  
なぎさ園  
☎0558-62-6800  
賀茂郡南伊豆町湊674  
www.s-m-a.or.jp/nagisa

SHIZUOKA MEDICAL ALLIANCE  
下田メディカルセンター附属  
みなとクリニック  
☎0558-62-0005  
賀茂郡南伊豆町湊674  
www.s-m-a.or.jp/minato\_clinic

生産・直売  
さとう温泉メロン  
Tel&Fax:0558-62-3978  
静岡県賀茂郡南伊豆町加納646  
www.minami-izu.net/melon

BABACO  
ババコウ  
高級南国フルーツ  
南伊豆 おく農園  
南伊豆町一條 ☎0558-62-1486

森への入口  
薪の石窯パン  
自家製 天然酵母  
砂糖、卵、乳製品、油、イースト不使用  
毎週土曜日 10:00~17:00  
(売り切れ次第閉店となります。ご予約承ります。)  
南伊豆町天神原2715-11 ☎0558-64-8171