がんば 頑張る なかま大集合!!

スポーツチームから文化団体など、様々な分野で活躍するサークルを元気に紹介します！将来のメダリストや有名アーティストがココから生まれるかも〜!?

野球 そうべつベースボールクラブ

町内で気軽にベースボールを楽しめる場を提供するためにNPO法人そうべつ地遊スポーツクラブが母体となり令和5年7月に「そうべつベースボールクラブ」を設立しました。

主に壮瞥中学校グラウンドや体育館を会場に、月に2回〜3回程度土曜日の午後にキャッチボールやフリーバッティング、BTボールなどのベースボールだけでなく色々なスポーツを楽しんでいます。

NPO法人そうべつ地遊スポーツクラブでは、そうべつベースボールクラブやジュニアスポーツクラブに参加するクラブ会員を随時募集しています。興味のある方は体験や見学などいつでもご連絡ください。

連絡先　NPO法人そうべつ地遊スポーツクラブ施設管理部
阿部　TEL0142-66-2201

読者プレゼント！

どなたでも応募できます。ふるって参加ください♪

No.1 3名様　キリン生茶 525ミリリットル24本セット

キリンビバレッジは「キリン生茶」の容器、パッケージ、味覚すべてをリニューアルし、4月9日から全国一斉販売する。上品なパッケージに変更するとともに、凍結あまみ製法を新たに採用したり微粉砕茶葉を3倍に増やしたりして、苦渋みを抑えて新茶の甘さを際立たせた。

提供／北海道キリンビバレッジ

No.2 5名様　虎杖浜温泉ホテル〈ぬくもりの湯〉天然豊浦温泉しおさい 2施設共通ペア日帰り入浴券

虎杖浜温泉ホテル〈ぬくもりの湯〉大浴場

3月に温泉棟を新築した虎杖浜温泉ホテル〈ぬくもりの湯〉と、豊浦温泉しおさいのいずれかで使用できる日帰り入浴券をペアで5人に。両施設とも源泉かけ流し100%の天然温泉。広い無料休憩所で、一日ゆっくりくつろげます。

■提供／（株）虎杖

No.3 2名様　頭皮までスッキリ シャンプーブラシ

伊達市の中心部にあり、買い物や仕事帰りにもってこいの場所にある理容店・ヘアフリークス（伊達市鹿島町20−28、水曜日定休）。今回は実際に店舗で使用しているシャンプーブラシをプレゼント。柔らかくて使いやすく、頭皮までスッキリ洗えます。

提供／ヘア フリークス

応募方法

ハガキ または スマートフォンで❶希望の賞品番号 ❷『いぶりばでぃ』をどこで入手されましたか？ ❸今号の特集で「おもしろい」と思ったものは？ ❹その理由をお聞かせください ❺「いぶりばでぃ」についてご意見・ご感想 ❻郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上ご応募下さい。当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

応募締切は4/25（木）必着!!

ハガキで応募の方は
〒051-8550
室蘭市本町1丁目3-16 室蘭民報社営業局内
いぶりばでぃ読者プレゼント係

スマートフォンからは
WEBフォームから応募できます⇒
※応募受付完了メールを受信できるアドレスが必要です

〔個人情報の保護について〕お預かりした個人情報はプレゼント発送に使用するほか、今後の紙面編集の参考にさせていただいた後、破棄致します。

地元紙 室蘭民報の
新聞配達員 集金員 募集！
空いた時間に♪
未経験歓迎♪
ご希望の地域の販売店様をご紹介致します！
※募集を終了した地域については予めご了承ください。

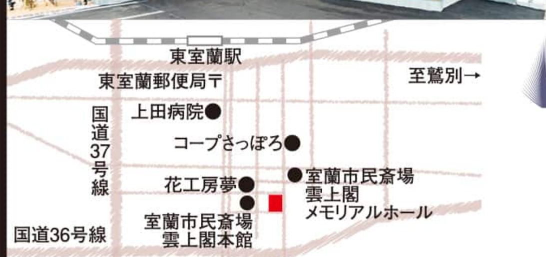
室蘭民報社 販売局　お気軽にお問い合わせください！ 月曜〜土曜の9:00〜17:00　0143-22-5121

「星光館」「露風庵」 予約制 個別内覧会 随時承ります　個別内覧会のご予約・お問い合わせは tel.0143-45-3033
最後のお別れをかけがえのないものに。室蘭市民斎場 雲上閣の《家族葬》専用施設。

音響や照明に加え、最新鋭の祭壇マッピングが大切な方との悔いのないお別れを演出します。（収容人員40名）
病院から直接斎場へ。葬儀までの間、ご自宅のように故人とお過ごしいただける時間と空間をご用意しました。

YouTube Liveで 安心して故人を偲ぶ
実際の葬儀の様子を映像を通して参列し、故人とお別れをする…
そんな葬儀のあり方をご提案します。
YouTube Liveとは？
インターネット環境のあるスマートフォン・タブレット・パソコンなどで、葬儀の様子をリアルタイムで視聴できます。
●限定公開のURLを喪主様だけに発行します。伝えたい方に転送するだけ！ プライバシーも守られます。
●体調に不安のある方や、遠方の方への配慮ができます。

胆振管内初！「祭壇マッピング」を導入！
［祭壇マッピング］故人のお姿や、大切な思い出を映像で投影いたします。
［ストリングスカーテン］祭壇を透過する糸状のカーテンに投影もできます。
メモリアルハウス「星光館」「露風庵」の詳細、「祭壇マッピング」の動画はホームページ内でご覧いただけます。
https://www.memorial-gr.com/



MEMORIAL GROUP めもりあるグループ　室蘭市民斎場 雲上閣
葬儀のご相談、御見積書の作成、会場の見学など個別で対応させていただきます。
星光館・露風庵　室蘭市寿町3丁目13番10号　tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977
雲上閣メモリアルホール　室蘭市寿町3丁目16-3　tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977
雲上閣 本館　室蘭市寿町3丁目3-2　tel.0143-45-4884 fax.0143-45-4338
https://www.memorial-gr.com/　めもりあるグループ　検索
※カタカナ表記で「メモリアルグループ」というサイトも存在しますが、弊社とは一切関係がございませんのでご注意ください。

いぶりばでぃ

いぶりみんなの情報紙＊Iburybody

2024年 4月　¥0 TAKE FREE

室蘭民報 別刷『いぶりばでぃ』
〒051-8550 室蘭市本町1丁目3-16 TEL(0143)22-5121
【E-mail】ad-data@muromin.co.jp

おいしい カンタン Cooking
フライパンひとつで アクアパッツァ

春のフラワー&ガーデニング特集
Go!Drive! 世界遺産 伊達市・洞爺湖 縄文の旅
教えて!『ミニトマトの育て方』

ウェブでもご覧になれます
Webむろみん 電子版
室蘭民報
The Muromin Press

あなたに快適な
自遊自材　東京西川チェーンオリジナル「オーダーメイドピロー」
オーダー枕を おつくりします。
免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。

体験レポート FMびゅー 井川康子さんが オーダー枕をつくったよ！

自宅では、子どもにとられて自分の腕を枕代わりにすることも多く、カウンセリングでは自分でも驚くほどほとんどの項目で「わからない」でした。好みもわからない状態でオーダーメイドできるのか不安でした。

まず、頭と首のかたちを測り、その後、素材を変えながら枕を合わせていきます。素材選びで次々出てくる枕に優柔不断が止まらなくなりましたが、2択を繰り返すことでついに「粒わた」に決定！！次に高さをぴったりあわせます。

※本広告は個人の感想であり、効果には個人差があります。

眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。

あなたもピローアドバイザーのいる菊地寝具店でオーダー枕を作って快適な睡眠へ！
免疫力アップと心地良い目覚めを体験してみませんか？
30,000円〜（税込33,000円〜）
そのほかセミオーダータイプは12,000円〜（税込13,200円〜）
安心システム ご購入後の調節も無料で承ります

何もわからないところから自分の「好き」を探っていくのは新鮮な感覚でした。オーダーメイドってこういうことなんだ、と感激しました。さすが眠りの専門家！！出来上がったのは大人用の大きめ枕なので、一緒に眠る子どももふわふわで気持ちいいと言ってくれます。常態化して気づいていなかった首から肩の重さが、枕を使った翌日から軽くなっていて、体に負担をかけていたんだなと反省。これからは親子共々質の良い睡眠が取れそうです♪

免疫力とは、私たちの体にもともと備わっている病原体から体を守る力のこと
風邪をひきそうな時でも、一晩寝て朝起きたら治ってしまったという経験がある人は多いのではないでしょうか。これは、ただ休んだからということだけでなく、寝ている間に体がメンテナンスされ、免疫力が高まったからです。免疫は、ウイルスなどの外敵から体を守るだけでなく、体内で発生したがんも退治する働きを持っています。免疫力を高めるには、質の良い睡眠を充分とる必要があります。
質の良い睡眠をとることによって、私たちは自分自身の体を守っているのです。

快眠と寝具のことならお任せください。
スリープマスター 菊地洋平がおしえる 熟★睡★講★座 パート12

スリープマスター ピローアドバイザー 羽毛診断士のいる店
菊地寝具店　室蘭市中央町2-3-20
Open 10:00 ► Close 18:00　P有　(0143)22-9461

花のあずまや

花束・アレンジメント・お祝い・開店・葬儀・法事

市内無料配送・全道直送

グリンデパート店	コープさっぽろ 東むろらん店	MEGAドン・キホーテ室蘭中島店
室蘭市中島町1丁目21-4 （グリンデパート1階） 10:00～18:00	室蘭市寿町1丁目23-1 （コープさっぽろ 東むろらん店内） 平日・土曜日 10:00～19:00 日曜日 9:00～19:00	室蘭市中島町1丁目19-11 （MEGAドン・キホーテ室蘭中島店内） 8:00～0:00

TEL FAX 0143-43-6120　TEL 0143-47-1287

良品質をお手頃価格で

花のあずまや（コープさっぽろ 東むろらん店内）

店長　山口かおるさん

店頭の花は水が汚れていたら変え、水上げが悪ければ茎を切り、枯れた葉を取るなど手をかけているので、「長持ちする」と喜ばれています。お祝いのブーケやアレンジはもちろん、仏花もご用意していて最近は白や紫色の花を使った洋仏花も人気。枕花も対応してますのでお気軽にご相談ください。

ワンポイント・アドバイス

土作りはガーデニングの基本

近年、雪解けが早いのでもう土作りに着手されてる方も多いのではないでしょうか。草花は10㎝、野菜は30㎝、木などは60㎝程度の土をほぐし堆肥や石灰などをまいて備えましょう。また庭木の消毒も済ませましょう。殺虫効果が望めます。

プランターなど鉢の場合、土や堆肥など全てブレンドされたものを利用すると便利。去年の土を再利用する場合は、殺虫・殺菌のため一度ほぐして天日干しにし、消毒などを済ませてから、栄養や石灰を足しましょう。

切り花でお部屋も華やいだ空間に

日々の暮らしを華やかに彩る切り花もおすすめ。プロが育てるだけあって美しい上に、園芸種にはない品種も多く花の世界が一層広がるでしょう。

部屋に飾る上で長くきれいに保つコツは「清潔さをキープすること。毎日水をこまめに取り替え、ぬめりがある場合は茎や花瓶をしっかり洗いましょう。ちなみに「毎日のお手入れが難しい」というズボラさんにおすすめなのは延命剤。不透明・半透明の花器を使い、花を飾る場所は直射日光を避けましょう。

毎週、新しい花苗が入荷

株式会社オオヤ　園芸部

谷原美代子さん

春を告げる一年草、寒さに強い宿根草、香りの良いハーブ苗、かわいい多肉植物、珍しい山野草など、店頭には花苗が8,000株以上並びます。花苗1,000円以上の購入で10%OFFになります。また、店内には種・鉢・肥料・用土・フェンス・パラアーチなども揃っています。ぜひ当店へご来店ください。

ガーデニングファンの皆様へ

春の予告です!!

オープンまで あともう少しお待ちください

ガーデニングセール

4月15日(月) オープンです

すみれクラブ

メルマガ会員大募集

ワンクリックで簡単ご入会!!

ぜひ、ホームページもご覧ください

JR室蘭駅すぐそば

P 駐車場完備

草花・花木10%OFF（合計金額1,000円以上）

オオヤ 室蘭駅前 園芸部

10月31日(木)まで無休で営業

営業時間／平日10:00～17:00　土・日・祝日10:00～15:00

3,000円以上お買い上げで 市内無料配達

室蘭市中央町4-2-1

2024.Spring

おすすめ・とっておき情報！

春のフラワー&ガーデニング特集

いよいよ春！ 今年もまた専門のショップの方に伺ってきました。
シーズンインに備えて今から楽しく準備しちゃいましょう。

お祝い、ご贈答用にご利用を

花工房　夢

スタッフ　髙橋由妃さん

季節ごとのお花を使い、お客様のイメージに合ったアレンジメント、花束、ボックスフラワーなどをお作りしています。普段あまり見られない珍しい花も当店では取り扱っています。また、フレッシュな状態から、ドライフラワーになるお花を仕入れしており、イベントごとにお作りしますのでぜひご利用ください。

親子で園芸デビュー応援

ユアーズ上田商事株式会社

園芸相談員　曽川邦雄さん

初心者でも簡単に始められる庭やベランダ、室内での園芸。観葉植物や野菜を育てることで、子供と一緒に忍耐力や責任感を育み、感覚の発達を促します。観葉植物は部屋をおしゃれに演出するだけでなくストレスを軽減し快適な空気環境を促進します。問合せは0143-85-2031へ。

フラワーグッズ・切り花多数ご用意しております

アレンジメントフラワー 花束・ラッピングetc. 承ります

花工房 夢

Hanakobo Yume

料金・形・サイズ・花の種類はお好みで。お花のプロが作ります。

ホームページ　facebook　instagram　LINE

よい よいはな ☎(0143)41-4187

室蘭市寿町3-2-15

FAX (0143)41-4188

営業時間：AM9:00～PM6:00

CUBERU Green & Coffee

登別市新川町2丁目5番地1

Tel：080-1041-9884

P 駐車場完備

土日、祝日営業

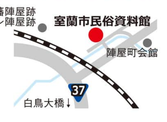
伊達や洞爺湖だけじゃない！
西胆振各地の縄文施設をご紹介

室蘭市民俗資料館（とんてん館）

古くから天然の良港として発展してきた室蘭の歴史と文化を、さまざまな視点から展示しています。

国指定の「史跡東蝦夷地南部藩陣屋跡モロラン陣屋跡」に隣接する博物館相当の教育施設で、埋蔵文化財を含む約32,000点の資料が収蔵展示され、特に続縄文期（紀元前300年～7世紀末頃）および生活関連資料が豊富です。

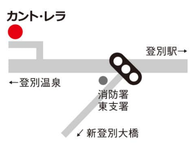
■室蘭市陣屋町2丁目4番25号
■開館時間／10:00～16:00（入館は30分前まで）
■休 館 日／月曜、祝日の翌日、年末年始、1月20日から3月19日
■電話番号／0143-59-4922



のぼりべつ文化交流館　カント・レラ

廃校となった中学校を活用した博物館施設。登別市内の各遺跡から出土した土器や石器などが保管・展示されており、縄文文化や考古学をテーマにした体験ができます。勾玉作りや火起こし体験はいつでもできるほか、月替わりで黒曜石のナイフや縄文土器づくり体験なども実施しています。入館は無料、一部体験メニューは有料。

■登別市登別温泉町123番地
■開館時間／10:00～17:00
・考古学展示室（1階）／4～10月　10:00～17:00
　11月　10:00～16:00
・貸館（2・3階）／9:00～17:00
■休館日／月曜、祝日の翌日、12月～3月
※祝日と振替休日にあたる月曜日は開館
■電話番号／0143-84-2069



復元した竪穴住居

貝や魚の骨が発掘された縄文後期の貝塚

入江・高砂貝塚（洞爺湖町）

■入江貝塚
標高約20㍍の台地にある遺跡。縄文時代前期から後期（約5千～4千年前）に作られました。貝塚からはアサリなどの貝類のほか、ニシンやイルカなどの骨、釣り針やモリなどの骨角器が多く出土し、漁労が中心の生活だったことが分かります。また15体分の人骨が発見されており、貝塚が埋葬の場であったことが明らかに。竪穴建物跡は27軒確認されています。「住居の広場」では、遺構・骨格・土葺きの3つをテーマに住居が再現されています。

■高砂貝塚
貝塚と墓域が形成されています。貝塚は縄文時代後期初頭（約4千年前）に形成され、カレイやマグロといった魚類のほか、ホタテなどの貝類が見つかっています。縄文時代晩期（約2800年前）のお墓28基の墓杭が検出。副葬品も伴っており、貝塚を伴う共同墓地は、本道沿岸地域の生活と、高い精神性を示す貴重な遺跡とされています。

入江・高砂貝塚館

入江・高砂貝塚の総合情報センター。出土品を飾った展示室と、体験学習や講座ができる体験学習・ガイダンス室があります。展示室には縄文土器や石器、エゾシカの角や動物の骨で作った道具、装身具などがあるほか、2分1スケールの竪穴住居が復元されており、縄文時代の人々の生活の様子が分かりやすく紹介されています。

■洞爺湖町高砂町44
■開館時間／9：00～17:00
■休館日／毎週月曜、祝日の翌日、12月30日～1月5日
■電話番号／0142-76-5802

10月7日に洞爺湖町で縄文シティサミット開催

今年10月７日に、洞爺湖町で15年ぶりとなる縄文シティサミット（縄文都市連絡協議会主催）が開かれます。同時の入江・高砂貝塚と伊達市の北黄金貝塚が世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」に指定されてからは初めての開催で、基調講演や首長討論を予定しています。一般参加もできますので、この機会に地元が誇る縄文遺跡について知識を深めてはいかがでしょうか。

Go! Drive!
世界遺産伊達市・洞爺湖
縄文の旅

4月に入ると、世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」に構成されている伊達市の北黄金貝塚と洞爺湖町の入江・高砂貝塚がオープンします。伊達市と洞爺湖町は、「ルート37の世界遺産」と銘打って国道37号沿いにある両貝塚を一緒に盛り上げる取り組みを行っており、古代のロマンを感じながら史跡を散策してはいかがでしょうか。

北黄金貝塚（伊達市）

北黄金貝塚は、縄文時代前期（約6千～5千年前）の5つの貝塚を中心とした集落遺跡。住居跡や墓、シカを獲るための落とし穴、水場遺構なども発見されています。1990年に国の史跡に指定され、2000年から史跡公園として公開されています。

長さ80㍍、幅30㍍、厚さ1・5㍍の貝塚は道内最大級の規模。ホタテやカキ、ウニなどの殻が出土した貝塚からは、埋葬された14基の人の墓や、儀礼の道具が発見。貝塚は「ごみ捨て場」ではなく、「すべての生き物のお墓」として祈りをささげた神聖な場所だったことを示し、重要な史跡となっています。

湧水点近くで見つかった水場遺構からは、木の実や肉をすりつぶす「すり石」や「石皿」などの破損された石器が約1200点と大量に出土しています。道具に感謝する祭祀・儀礼が行われていたと考えられています。

生き物のお墓として作られた貝塚

道具への感謝を捧げる場所となった「水場の祭祀場」

北黄金貝塚情報センター

北黄金貝塚での生活や祭祀・儀礼の様子を伝える土器、石器などを展示し、中にはホタテやホッキ、マガキ、ハマグリのなどの貝殻、シカやトドの骨や角など約30種類の出土品に直接触れるコーナーもあります。屋内外の解説板には動画サイトにアクセスする二次元バーコードを掲示。解説動画を見ながらの見学が可能です。

■伊達市北黄金町75
■開館時間／9：00～17：00
■休館日／12月1日～3月31日
■電話番号／0142-24-2122

教えて!! ミニトマトの育て方

家庭菜園の中でも人気なのがミニトマト。手間が少なく初心者でも気軽にチャレンジできます。栽培のコツを、伊達と札幌で農場を展開する風のがっこう代表取締役、平賀農さんに教えてもらいました。

㈱風のがっこう
代表取締役　平賀　農さん

Q初心者向けの栽培方法は？

A 畑やプランターなど色々な方法がありますが、初心者向けでしたらバッグ栽培（袋栽培）をお勧めします。ホームセンターなどで肥料が混ざった土が入った袋が販売されています。それを使った栽培です。排水するための穴を開け、ミニトマトの苗を植えるだけの簡単な作業です。

Q管理の注意点を教えてください

A 1本仕立てで、日当たりの良い場所で育ててください。水は、土の表面が乾いたら穴から水が出るくらい与えてください。そして大事なのが芽かき。怠ると栄養分が分散して実の生育を妨げます。しっかり摘み取りましょう。病気を防ぐために、葉かきも行ってください。

初心者にお勧め「袋栽培」 場所をとらず管理もお手軽

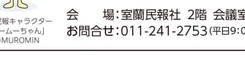
Q袋栽培のメリットは何ですか？

A 玄関先、ウッドデッキ、マンションのベランダなど、袋が置けるわずかなスペースがあれば良いので、実際に取り組む家庭が増えています。雑草が生えないので手間がかかりません。袋の中の栽培ですので、大雨で水浸しになる心配もありません。安定した収量と品質が期待できます。

Q育てる楽しみは？

A 気温が温かくなる5月下旬から作業を始め、8月には収穫を迎えます。1本の苗木で、収量が1㎏を超えれば成功と思います。定植後、花が咲いて実が膨らみ、赤く色づくその成長過程を、家族や夫婦でぜひ楽しんでください。

風のがっこうで実施しているミニトマトの袋栽培



食べごろを迎えたミニトマト

取材協力・㈱風のがっこう
伊達市西関内町171-1
TEL090-9753-9468

おいしい カンタン Cooking

白身魚のアクアパッツァをご紹介します。
アクアパッツァは、漁師さんが海水を使って魚を煮たことが始まりとされるイタリアカンパーニャ州の郷土料理です。魚介のうま味がぎゅっと詰まったシンプルな定番料理です。
魚まるごと一尾で作ると豪華なおもてなし料理にもなります。パンやパスタを添えてどうぞ。

フライパンひとつで

アクアパッツァ

材　料　（2人分）

- タラ（切り身）　4切
- あさり　200g
- マッシュルーム　4個
- ミニトマト（あればドライトマト）　8個
- ブラックオリーブ　10個
- 白ワイン　大さじ2
- 水　大さじ2
- オリーブオイル　大さじ2
- にんにく　1かけ
- アンチョビ　2枚
- パセリ（あればイタリアンパセリ）　適量
- 塩こしょう　適量

下ごしらえ

1 あさりは砂出しをします。（下記の砂出しのしかたをご覧ください）

2 タラはうろこを、包丁の背でこそぎ取り、塩をふり約10分おきます。キッチンペーパーで水気をおさえ、魚臭さを取ります。

3 トマトは水洗いしてヘタを取ります。にんにく、アンチョビ、パセリはみじん切りに。マッシュルームは半分に切っておきます。

point
ドライトマトがあれば②の段階で加えます。その後フレッシュトマトもいれたらより美味しくなりますよ！

つくりかた

1 フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにく、アンチョビを入れ弱火にかけます。香りが出てきたら中火にして、タラの皮目を焼きます。

2 タラの皮に焼き色がついたら、一度取り出し、そこへあさり、マッシュルーム、ブラックオリーブ、そして白ワインと水を加えて中火で加熱します。

3 あさりの口が開いたら、タラを戻し入れます。トマトも加えて、ふつふつと沸騰するくらいの火加減を保ち、フタをして7～8分煮込みます。

4 フタを外し、オリーブオイル大さじ1をまわしかけます。タラにスープをかけながら1～2分煮ます。最後に塩こしょうで味を整え、パセリを散らして完成です！

紙包み焼き

カルトッチョ

「カルトッチョ」とは、イタリア語で「紙包み」と言う意味で、料理においては食材を紙やアルミホイルなどで包んで焼く調理のことをさします。このアクアパッツァもカルトッチョでつくるとさらにうま味が増します！

つくりかた

1 大きめに切ったクッキングシートの上にあさり、カットしたマッシュルーム、ブラックオリーブ、トマトを置きます。（材料の半分、1人分ずつ包みます）

2 上記の①と同様に焼いたタラを①に乗せます。その上から塩こしょう、ワイン、水もまわしかけます。

3 端からしっかりと包み、フライパンに乗せ、分量外の水（100ml）を鍋肌に沿わせるように入れ、フタをし、約10分程加熱します。

4 紙がパンパンに膨らみ、あさりの口が開いたのがわかれば完成です。紙包みのままお皿に乗せ、食べる直前に紙を破き、開けた瞬間の香りとアツアツをお召し上がりください。

point
②にはタラを焼いた時のオイル、にんにく、アンチョビもすべて入れます。

あさりの砂出しのしかた

海水と同じ3％濃度の塩水をつくるって？

ペットボトルでつくるとカンタンです！
500㎖の水に対し、キャップ2杯分の塩（約15g）を加えると、ちょうど海水と同じ3％の塩水になります！

1 流水であさりを両手で挟み、こすり合わせるようにして殻の表面の汚れを取り除きます。

2 バット（またはボウル）にあさりを重ならないように並べ、そこへ左記の割合でつくった塩水をひたひたになるくらい入れます。（あさりが酸欠にならないように！）

3 アルミホイルをかぶせて1時間ほどおきます。
あさりが活発になるのが20℃ほどなので、冷蔵庫ではなく涼しい場所に置いておきます。

4 バットに砂が落ちていたら砂出しした証拠です。
水にあげて30分ほどおき、最後にもう一度水洗いして砂出し完成です！