

魚食を食卓から考える

大崎 寿司など一部の料理は相変わらず人気ですが、魚食全体については食卓から遠ざかっていると感じます。

柿内 私の家では、新しい魚が手に入ると握りにしたり、煮物は少し濃い味付けにしたり、また定番料理の肉を魚に置き換えて調理するなど、子どもが小さいときから魚を好んで食べてもらえるような様々な工夫をしてきました。

大崎 市では、主婦の方々を対象にお魚料理教室などを開催していますが、魚を食べる機会が少ないという意見や、骨が多い、生ごみの処理が大変などの意見も聞きます。

柿内 最近では、家庭用に小さくカットされているサイズの魚が多いので便利です。安くても買いやすく、また骨などの生ごみも少ないところが好まれていると思います。建設中の加工場もそのような加工ができると思っています。

大崎 一方で小学生を対象に魚のさばき方教室を実施したときのこと、初めて自分で魚をさばいたという子どももいれば、魚をさばいているのを初めて見たという子どももいました。子どもたちの反応は非常に良かったです。子どもが釣った魚はどうしても食べさせたいという気持ちがあります。そのような状況から親子で一緒に魚をさばき、料理をすることに挑戦するのも面白いのかもしれないですね。

柿内 魚に骨があることを知らない子どももいると聞いたりします。他県に住む私の孫も、県外に住んでいたときにあまり魚を食べる習慣がなく、魚の骨を取ることに苦労していました。こちらに帰ってきて上手に食べられるようになりました。何事も経験が大事だと思っております。例えば、最近では古江港周辺も釣りをする親子連れが増えています。子どもが釣った魚はどうしても食べさせたいという気持ちがあります。そのような状況から親子で一緒に魚をさばき、料理をすることに挑戦するのも面白いのかもしれないですね。

大崎 次に魚料理にまつわる文化についてお聞きします。「ひら」という鹿屋の郷土料理で、塩サバやアジの開きなどを入れた野菜の煮物があったと聞きます。鹿屋でも魚の獲れない地域では貴重な魚を使ったごちそうとされ、行事の際に食べられていたようです。古江地区では魚にちなんだ郷土料理などがありますか。

柿内 古江では昔から漁業が盛んで、朝獲れた大量の魚を金属製の缶に入れ、鉄道で吾平町や旧高山町あたりまで行商して売りに行っていました。たくさん獲れた魚で作る「つけあげ」は絶品でしたよ。家庭では古江で獲れる「メバチ」という魚をみりん干しにして運動会のお弁当に必ず入れていましたね。獲れたての魚の刺身や甘エビは本当においしいので、ぜひ皆さんに食べてもらいたいです。

大崎 魚には良質のたんぱく質やビタミンだけでなく、生活習慣病に効果のあるEPAやDHAなども豊富に含まれています。おいしくて健康になれる「魚」をぜひ食卓で囲んでください。

魚料理にご協力いただいた古江町の皆さん

- (右から) **山口 友子** さん
- 黒木 富久美** さん
- 柿内 いつ子** さん
- 丸野 芙美子** さん
- 大崎 瞳** 主査



市健康増進課
おおさき ひとみ
大崎 瞳 主査

市の栄養士として食生活改善推進員とともに食の改善などに努めている。



かまうち いづこ
柿内 いつ子 さん

元漁協女性部員であり、現在も現役の組合員であるご主人と息子を支える。

Check 4 「P-1 レシピコンテスト」を開催。パスタソースに合う調理方法を募集

- 1 「P-1 レシピコンテスト」内容**
鹿屋市漁業協同組合が新開発した「パスタソース」に工夫を加え、おいしさをさらに引き立たせるアレンジレシピを募集し、3種類のパスタソースごとにグランプリを決定します。
- 2 応募内容**
レシピはパスタにこだわりませんので、自由にレシピを作ってください。間八・銀鯛・姫甘えびの3種類のパスタソースを使用してください。
- 3 応募資格など**
○応募資格＝鹿屋市在住の人
○応募期限＝令和4年1月10日(月)
○応募方法＝考案したレシピと料理の写真を漁協へメール又は郵送
※郵送の際は、氏名・住所・連絡先を記入
※応募レシピ等の一切の権利は、主催者に帰属します。
- 4 パスタソースの販売店**
○リナシティかのや観光物産情報センター
○鹿屋市観光物産総合センター
キタダ サルツガ
○KITADA SARUGGA
- 5 賞品**
鹿屋市の水産物のおいしさを堪能できる素敵な賞品をプレゼント。また、グランプリに選ばれたレシピは、漁協直営のみなと食堂にて期間限定メニューとして提供します。
○グランプリ 各1人 ○準グランプリ 各1人
※受賞者へは、漁協からメール又は電話等にて通知
- 6 送付先**
〒891-2321 鹿屋市古江町 7468 番地
鹿屋市漁協「P-1 レシピコンテスト」事務局
kakoubu@kanoyashi-gyokyou.or.jp



甘エビのサラダ巻き



- 【材料】** (2本分)
米：1合、合わせ酢(酢：20g、砂糖：小さじ2、塩：小さじ1/3)、小エビ(姫甘エビ)：100g、レタス：2枚、マヨネーズ：大さじ2、焼きのり：2枚
- 【作り方】**
①ご飯は固めに炊き、合わせ酢を入れずし飯に。
②小エビは殻をむいて身だけにする。
③レタスはきれいに洗って水気を切っておく。
④のりにし飯を広げ、レタス、小エビ、マヨネーズをのせ、巻きずしの要領で巻く。
⑤食べやすい大きさに切り、盛りつける。

魚のすり身とレンコンのはさみ揚げ



- 【材料】**
レンコン(生)：1節(10枚)、すり身(味付き)：100g、青じそ：5枚、天ぷら粉：大さじ3、水：適量、揚げ油：適量、すだち：適量、酢：適量
- 【作り方】**
①レンコンは8mmの厚さに切り、酢水にさらす。
②レンコン2枚の間に青じそとすり身を挟む。
③天ぷら粉と水で衣を作る。
④②に③の衣をつけて中温の油で揚げる。
⑤皿に盛りつけてすだちを添える。
※お好みで大根おろしやポン酢で食べる。

港町古江町の魚料理をお楽しみください