

たぐすい

2

February.2023



伊弉諾神宮（淡路市多賀）

特集 兵庫県水産振興議員連盟とJF組合長懇談会

CONTENTS

- 2 特集 兵庫県水産振興議員連盟とJF組合長懇談会
- 4 第60回 淡路農林水産祭
- 5 海洋プラスチックごみ問題の現状と問題解決に向けた取り組み
濃霧による視界不良時における海難防止について
- 6 ようそろ
令和5年度 兵庫県漁村子弟育英生募集
- 7 兵庫JCC通信
- 8 海からのマナザシ
- 10 旬に想う
SEAT CLUB 魚介レシピ

JFグループ兵庫水産政策協議会と兵庫県水産振興議員連盟が共催で、1月10日（火）ラッセホール 兵庫水産政策協議会 田沼政男会長及び兵庫県水産振興議員連盟 永田秀一会長から齋藤元彦兵庫県知事のために」をテーマに話題提供と意見交換を行いましたので、その概要をお伝えします。

において「兵庫県水産振興議員連盟とJF組合長懇談会」を開催しました。懇談会ではJFグループに要望書をお渡しするとともに、「全国豊かな海づくり大会兵庫大会のレガシーを県民総参加の活動にする



主催者挨拶をされる永田議連会長



主催者挨拶をされる田沼漁連会長



来賓祝辞をされる齋藤県知事



要望書手渡しの様子

要望書（抜粋）

～全国豊かな海づくり大会兵庫大会のレガシーを県民総参加の活動にするために～

1. 県民総参加の豊かな海への活動の促進（兵庫県全体での取組）
2. 豊かな海の実現による持続可能で安定した水産食料供給の実現と地産地消の促進
3. サークュラーエコノミー（循環型経済）の考え方による県産有機肥料を利用した豊かな海づくりと廃棄物ゼロの社会実現
4. 豊かな海づくりによるCO₂吸収促進（ブルーカーボンの促進）
5. 森川海物質循環の促進

2023年1月

JFグループ兵庫水産政策協議会
兵庫県水産振興議員連盟

《懇談会》

話題提供「全国豊かな海づくり大会兵庫大会のレガシーを県民総参加の活動にするために」

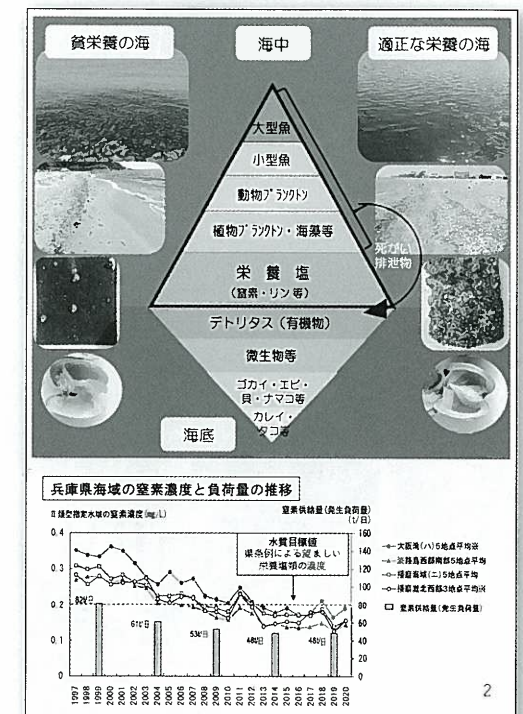
JF兵庫漁連 突々専務理事が資料に沿って、①大会のレガシーとして新たな組織体で豊かな海をどう実現していくのか、県主導で積極的な取組をお願いしたい。②魚類だけでなく、エビ・ナマコ・貝類等の底生生物から見た栄養塩のあり方についても検討する必要がある。③現在、兵庫県海域の窒素濃度は県条例の目標値を下回り、海の豊かさが失われている。下水道管理運転や漁業者の施肥などによって窒素負荷量を増加させ、豊かな海を取り戻す活動を行っていくことがレガシーではないか。などと話題提供されました。

全国豊かな海づくり大会兵庫大会のレガシーを県民総参加の活動へ発展！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

新たな活動組織体の基本理念のイメージ

1. 県民総参加の豊かな海への活動の促進（兵庫県全体での取組）
2. 豊かな海の実現による持続可能で安定した水産食料供給の実現と地産地消の促進
3. サークュラーエコノミー（循環型経済）の考え方による県産有機肥料を利用した豊かな海づくりと廃棄物ゼロの社会実現
4. 豊かな海づくりによるCO₂吸収促進（ブルーカーボンの推進）
5. 森川海物質循環の促進



《情報交換会》

懇談会に続いて、地区ごとに情報交換を行いました。萬谷農林水産部長から水産業界の積極的な取組みに対する謝辞。菅環境部長から兵庫県における豊かな海に向けた取組みは世界でも例のない取組み。などのご発言がありました。

出席者（敬称略）

[兵庫県水産振興議員連盟] 永田秀一、山本敏信、北川泰寿、長岡壯壽、原テツアキ、伊藤傑、濱田知昭、水田裕一郎、北口寛人、岡つよし、門間雄司、福島茂利、松井重樹、吉岡たけし、かわべ宣宏、富山恵二、長瀬たけし、松本裕一、石川憲幸、松本隆弘、石井秀武、内藤兵衛、北野実、北浜みどり、山口晋平、中野郁吾、奥谷謙一、五島壮一郎、戸井田ゆうすけ、橋秀太郎、黒田一美、迎山志保、伊藤勝正、越田浩矢、島山清史

[JF組合長] 20名

[兵庫県] 齋藤知事、服部副知事、萬谷農林水産部長、菅環境部長ほか8名

第60回 淡路農林水産祭 開催!

淡路島内のJF組合長らが今年一年の豊漁を祈願

淡路農林水産祭実行委員会

1月15日(日)、淡路島の豊作豊漁を祈願し、農林水産業の振興を目的とした第60回 淡路農林水産祭が淡路市多賀の伊井諾神宮にて開催されました。

式典では、今年一年の豊作と豊漁を祈願する「豊稔豊漁祈願祭」が淡路島内の漁協、系統団体や行政機関の代表者等が参列するなか執り行われました。



豊稔豊漁祈願



受賞者による記念撮影

炬口代表理事組合長が、平成26年1月の洲本漁業協同組合と炬口漁業協同組合の合併において、意見調整に尽力し、漁協経営の経営基盤強化を図ったことや、イカナゴやシラスの資源管理に取り組み、大阪湾の船曳ぎ網漁業の操業調整で、週休3日の休漁日を実現するなど地域の水産業の発展に貢献した功績から、兵庫県自治賞を

授与されました。また、農林水産功労者として、大阪湾漁業調整協議会において、操業日の調整や資源管理型漁業を推進し、船曳ぎ網漁業の漁獲量維持に尽力した、原一平氏(JF淡路島岩屋)、鹿之瀬会の淡路側事務局として、水産資源の保護育成、漁業秩序の安定、漁場環境の保全ならびに漁業操業の安全対策に尽力した、池本直美氏(JF室津浦事務局長)が授与されました。

【当日、表彰を受けられた方】 (敬称略)

	氏名	所属
兵庫県自治賞	山本 浩之	JF洲本炬口
農林水産功労賞	原 一平	JF淡路島岩屋
	池本 直美	JF室津浦

水産加工品(のり)の部

金賞(兵庫県知事賞)	柿本水産(柿本 幸久)	JF育波浦
金賞(兵庫県議会議長賞)	栄福水産(漣 勝也)	JF室津浦
銀賞	鯛中水産(鯛中 秀樹)	JF五色町
	松本水産(松本 全人)	JF一宮町
銅賞	安啓水産(畠田 安啓)	JF森
	丸金水産(もり 義政)	JF森
	大橋水産(おほし 宏樹)	JF五色町
	丸竹水産(丸竹 良太)	JF森
	三共水産(山形和二郎)	JF湊

(公社)瀬戸内海環境保全協会主催 令和4年度 賛助研修会 「海洋プラスチックごみ問題の現状と問題解決に向けた取組み」

令和5年1月18日(水)三宮研修センターで(公社)瀬戸内海環境保全協会主催の賛助研修会が行われました。この研修会は「海洋プラスチックごみ問題の現状と問題解決に向けた取組み」をテーマに、行政および企業の取組みについて参加者の理解を深め、活動の活性化を図ることを目的とし、Web参加者含む19名が参加しました。

基調講演として、京都大学大学院地球観光学堂 准教授 田中周平氏から「マイクロプラスチック問題の現状とナノプラスチックの存在」と題し、マイクロプラスチックが生成される研究の生成試験の結果や、河川や海に流入したマイクロプラスチックの個数密度などの結果が紹介されました。



引き続き行われた講演では、まず、株式会社カネカ Global Open Innovation企画部 福田竜司氏が「カネカ生分解性バイオポリマー Green Planetの開発」と題し、同社が開発したプラスチック「Green Planet」が紹介されました。この製品は微生物が植物油を摂取し、体内に蓄えたものを取り出した植物由来のプラスチックで、使用後も微生物が生分解することで、水や二酸化炭素を生成し、環境に還元する製品であることが話され、Green Planetの用途や採用事例が紹介されました。

濃霧による視界不良時における海難防止について 神戸海上保安部

例年、春先から梅雨の時期(3月から6月)にかけて、大阪湾、明石海峡、播磨灘において濃霧が発生し視界不良となることがあります。近年、濃霧による視界不良時における漁船が関係する海難は発生していませんが、平成30年6月に「貨物船」と「船曳き網漁船」の衝突事故が発生しています。(詳細は下記のとおり) 今シーズンも無事故となるよう、霧による視界不良時においては、漁船側においても、手船(警戒・運搬を行う漁船)と連携する等、通常(視界良好時)よりもいっそう厳重に周囲の見張りをを行い、早い段階で相手船を避航できるよう操業をお願いします。

貨物船と漁船の衝突状況

平成30年6月、大阪湾内を航行中の貨物船は、霧による視界不良のため、レーダー等を用いて見張りを強化していましたが、操業中の「船曳き網漁船」を認め、変針したものの回避が遅れ衝突。衝突した漁船は、転覆し船長が海に投げ出されました。一方、船曳き網漁船側は、見張りが不十分のまま操業に没頭していたため、貨物船に衝突されるまで、貨物船に気付かなかったとのことでした。



霧の発生状況(明石海峡)



通常(視界良好時)の明石海峡



視界不良時の明石海峡

パソコン・スマートフォン、携帯電話から、簡単にアクセスできます。海の安全情報

パソコン用サイト https://www.kaiho.mlit.go.jp/	スマートフォン用サイト https://www.kaiho.mlit.go.jp/idx.html	携帯電話用サイト https://www.kaiho.mlit.go.jp/idx.html	緊急情報配信サービス https://www.kaiho.mlit.go.jp/misaki/teivvoku.html
---	--	---	---

生産者の所得向上と 若手生産者の支援に取り組む

株式会社 播磨ライフの苗村武大さんは、たつの市で、瀬戸内式の温暖な気候と粘土質の土壌という特性を活かしたニンニク栽培を行っています。

認定新規就農者の苗村さんは5年前に就農し、現在は1.2haの面積で10aあたり500kgの収穫を目標に栽培しています。ニンニクは9月中旬に植付けし、5月下旬から6月上旬の2週間にすべて収穫する必要があります。そこで苗村さんは、新たにニンニク専用の大きな冷蔵庫を導入し、芽と茎を切りとり乾燥させたニンニクを冷蔵保存することで、1年中供給することを可能とさせました。

また、繁忙期には市内の福祉事業所の利用者に協力を求め、ニンニクの植付け、収穫作業を行ってもらうなど農福連携にも取り組んでいます。

JA兵庫西揖籠営農生活センターの藤尾充保さんは、営農指導員として、植付けや施肥など農業全般に関する営農指導や、ニンニクに付加価値を付けて販売し高収益化を図るための加工品の提案やアドバイスを行っています。さらに、故障した機械のトラブル対応や代替機械の提案・情報提供を行っています。

また、同JAはJA青壮年部「青空会」に加盟している若手生産者同士が意見交換を行う場を設け、ネットワークを構築することで、より良い農業経営を実現できるよう支援しています。今後も、生産者の所得向上、若手生産者の持続可能な農業に向け支援を行います。



ニンニクの生育状況について話す苗村さん(左)と藤尾さん

<https://ja-grp-hyogo.ja-hyoinf.jp/>

新年の決意新たに 「新春トップセミナー・賀詞交換会」 を開催

兵庫県生協連は、1月7日(土)、兵庫県民会館において、第18回目となる「新春トップセミナー・賀詞交換会」を開催しました。兵庫県の消費者行政の皆様や、兵庫県農業協同組合中央会、共栄火災海上保険株式会社、会員生協・団体の役員と職員、合わせて33人の方々にご参加いただき、新年の決意を新たにす機会となりました。

新春トップセミナーでは、岩山利久会長理事の開会挨拶に続き、兵庫県 県民生活部長 城 友美子様からご挨拶いただきました。その後、日本協同組合連携機構 常務理事 伊藤治郎様から「社会変化と協同組合に求められること」と題して講演いただきました。講演では、日本協同組合連携機構(JCA)の役割と今後2024年に向け国際協同組合同盟(ICA)の「協同組合のアイデンティティの見直し」の協議が行われること、今後の協同組合の向かうべき方向の一つとして、より実践的な相互連携による持続可能で活力のある地域社会の実現に貢献することについて、事例紹介も含め話されました。参加者には協同組合間連携での、生協が果たすべき役割や可能性について考える機会になりました。

その後開催された賀詞交換会では、兵庫県消費者行政の方にもご参加いただきました。ご来賓を代表して兵庫県県民生活部生活安全課 課長 立石裕一様によるご挨拶と乾杯のご発声で和やかに会がスタート。日頃からご指導いただいている行政の方と会員生協・団体、友誼団体の皆さま、それぞれに交流を深めました。

▶新春トップ
セミナー



◀賀詞交換会

<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/>

伊弉諾神宮(淡路市多賀)

伊弉諾神宮は、日本神話「国生み」に登場する伊弉諾尊(いざなぎのみこと)と伊弉冉尊(いざなみのみこと)を祀る、日本最古の宮で「日本書紀」や「古事記」にも登場します。

伊弉諾尊と伊弉冉尊は日本の最初の夫婦として国生みを行った言い伝えから、夫婦円満や縁結び、安産などに御利益があるとされています。1月15日(日)に行われた淡路農林水産祭では、数多くの参加者が手を合わせる姿がありました。



表紙の言葉

ようそろ

～ずっと真っ直ぐに～

(ようそろとは航海用語で「直しく候」の意。主に船を直進させるときの号令として使われる)



顔が大事

兵庫県農林水産部水産漁港課 主査 岡田 佑太

皆さんこんにちは。新型コロナウイルスの感染拡大から3年が経過し、この間、初対面でもマスク越しで、第一印象を左右する「顔」をなかなか見ることができず、コミュニケーションにも不自由しているかと思えます。そして、マスクを取ったらかもいかな方だったんだ、なんてこともあったかもしれません。マスクなしで楽しく会話ができる日が早く来ることを願っております。

さて、話は変わりましたが岡田家の食卓では「顔」が大事です。もちろん、家族揃って食卓を囲むことも大切なことですが、魚が好きでこの仕事をしていることもあり、魚料理が食卓にあがる日も多々あります。そして、魚料理に求められるのが「顔」です。目の周りやホホ肉を好んで食べる子どもたちからは、頭がないと「何でないの」と言われてしまいます。魚を丸で買わなければいけないし、一尾なら子どもたちに分けるために頭を半分に分けてあげなければいけません。本県香美町で生産される「焼にぎす」のように、手軽に頭から食べられる魚だとありがたいのですが……。それでも、身近なところへの魚食普及により、切り身が泳いでいると決まってしまう我が子にうれしくも思います。今後は子どもたち自ら魚をさばけるようになり、魚食に貢献してもらえたらなと期待しています。

最後に、私の担当業務である栽培漁業の振興に関する「顔」についてお知らせします。これまで、種苗生産の要望はありましたが技術的に難しく、何度か挑戦したものの量産化には至らなかった「マダコ種苗」の生産技術開発に来年度から着手します。県民総参加で進める豊かで美しいひょうごの海の創出と継承に向けた取組の「顔」となるよう、(公財)ひょうご豊かな海づくり協会とともに技術開発を進めますので、皆様ご協力の程よろしくお祈りいたします。



但馬の「顔」フード：焼にぎす

令和5年度 兵庫県漁村子弟育英生募集!!

(一財)兵庫県水産振興基金

(一財)兵庫県水産振興基金では令和5年度育英生を次のとおり募集します。

1 応募資格

- ① 県下の漁業協同組合又は水産系統団体に所属する組合員又は職員の「子弟」及び「遺族」であり、高校又は大学等に在学(入学予定を含む)し、所属漁協・団体の長が育英生として適当と認められた方
- ② ただし、日本学生支援機構等から奨学金を受けている方は、本基金の育英生になることができません。

2 貸与金の額

学 別	貸与月額	
大 学 生	30,000円	
高 校 生	通学生	20,000円
	寄宿生	25,000円

3 申込方法

所属漁協を通じて「漁村子弟育英生申出票」、「貸与申込書及び添付書類」を提出してください。

提出期日	漁村子弟育英生申出票	令和5年3月31日(金)
	貸与申込書及び添付書類	令和5年4月28日(金)

4 育英生の採用決定

本基金選考基準により審査のうえ採否を決定し、6月中旬頃に所属漁協を通じて連絡します。

5 育英資金の貸与方法

所属漁協を通じて、前期分・後期分をまとめてそれぞれ4月・10月に貸与します。(ただし、初年度前期分は7月に貸与)

6 貸与金の返還方法

- ① 貸与金は無利息とし、貸与期間終了(卒業)後、1年間据え置き2年目から返還していただきます。
- ② 返還期間は、貸与金額に応じて返還開始から5～10年間です。

7 その他

漁船海難遺児に対しては、本基金の事業とは別に、兵庫県漁業協同組合連合会が事務局となって取り扱っている有利な育英制度がありますのでご注意ください。

海からのマナザシ

調理と料理

もと水産大学校理事長 鷲尾 圭司

明石に行くと、魚の棚には何軒もの魚屋さんがあるので、それぞれの品揃えが興味深いところ。よく「明石もの」と評判になりますが、明石の海で産した地物もあれば、流通もといわれる他の漁場から送られてきたものもあり、それぞれ「大きいもの」「小さなもの」「鮮度の良いもの」「今ひとつかな」というものなど多彩にとり混ぜ、値段もさまざまに設定されています。

筆者に「どの魚が一番好きですか？」と尋ねる方がありますが、難しい質問です。期待されているのは「○○という種類が一番だ」という返事だと思いますが、そのようなブランドイメージでは判断していません。というのは、どの種類をとっても魚ごとにピンからキリまであって、用途によってどのランクを選ぶのか変わってきます。そこで、タイであれ、サバであれ、誰にどのように食べてもらうか、というところから

考えて、それに見合った状態の魚を見繕うのを楽しみにしています。

そこで、その魚にとって適切な漁獲方法や前処理がなされ、新しさばかりでなく、熟成したうま味が育まれているかなど、魚屋さんまでの仕事ぶりが魚選びの鍵になるのです。とはいえ、何でも最高のものが最良という訳ではありません。上客に提供する刺身なら最高のものを値段と勘案して選びますが、気安い飲み友達なら格落ち品を唐揚げにして食べるのも好まれる工夫といえます。

「明石の魚」という記号だけで通り一遍の調理をしたものを食べることも「否」とは言いませんが、誰に食べてもらうのかにも心配りが欲しいところ。魚の棚の多種多様な魚素材を、食べる人の求める状況に照らして選び、その魚介類の良さを引き出す調理方法を工夫することが、魚の町の楽しみ方ではないでしょうか。

事情は考えずに、一定水準の食事に仕立てて提供するものです。ちなみに広辞苑で調べてみると、

- *調理…①物事を整えおさめること。
- ②料理すること。割烹。
- *料理…①はかりおさめること。物事をうまく処理すること。
- ②食物をこしらえること。また、そのこしらえたものを。調理。

とあり、似たような意味になっていますが、筆者なりの考えでは、「調理」は食材を整えるもので、分析して対処するのは「モノ」であり、材料を食べられるよう調整します。一方、「料理」は誰に向けた食べものを仕立てるのかというもので、分析して対処するのは「ヒト」に対して行います。

「家庭料理」は家族のために、「日本料理」は日本で暮らす人びとに向けて工夫される文化的な取り組みを表し、「調理学校」や「調理師資格」は食材を知り、適切な処理方法を学び、一定水準の対処方法を身につけるという科学的に明確な技術だといえるでしょう。

30年以前の高度経済成長期までは家庭での食事が中心で、仕事や付き合いでのお食事は増えてきたものの、「おふくろの味」に代表される家庭の

その意味で何年前前になります

が、生レバ食のブームがあり、高齢者や子供に食中毒被害が出て問題になりました。その結果、生レバのほかに牛のユッケなど人気の生食まで規制されるようになりました。

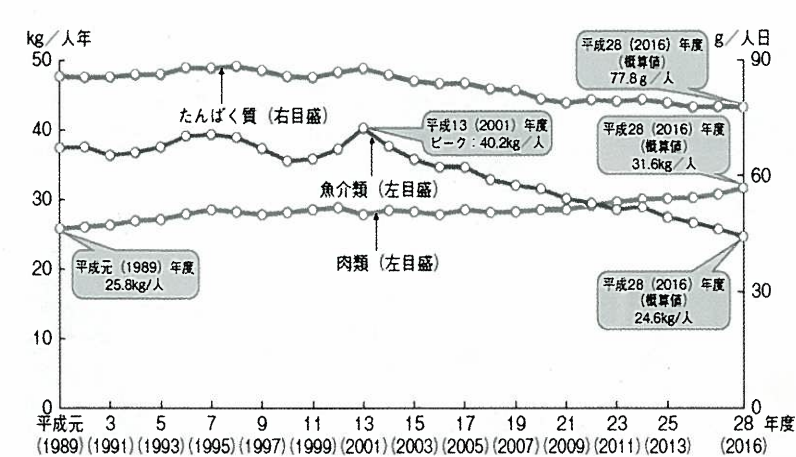
これは当時の食品衛生法に従って調理したものでも誰彼構わず提供したからです。昔から刺身は大人の食べ物で、子供には早すぎると言われてきたのです。ところが食品衛生法があつて消費者は守られているから、店で提供されるものは誰が何を食べても良いかのような思いが広がってしまいました。折しも、手軽にお寿司が楽しめることから流行した回転寿司に家族連れで訪れ、老若男女こぞって生食を楽しむようになっていきました。また、焼き肉店でも目先のインパクトから生レバや生肉のユッケが提供されるようになっていきました。しかし、生食は健康な大人なら問題ないものの、子

味が伝えられてきました。そこには家族それぞれへの心配りがありました。年寄りには消化の良い食べやすいものを、子供たちには年齢相応の育ち盛りの栄養を考え、働き盛りに馬力のつくものが配慮されたのではなかったでしょうか。病気で寝込んだときには「リンゴをすって、おかゆに梅干し、時には卵を溶き入れて」という思い出があるかと思えます。

「家庭料理」は医食同源、医薬一如といわれるように、食べることは医療や薬剤処方に関連して重要な役割を担っており、家族の健康を育んでいく配慮が台所で行われていたことを表しています。

それがこの30年ほどは外食に加えて中食など加工食品が食卓にたくさん入り込むようになり、「おふくろの味」が「袋の味」になったと揶揄されました。また、家族として一緒に食事をしてきたものが、孤食といわれる一人で食べる様子も増えました。

また、女性の社会進出が進む中、食事の用意にかかる時間を短縮する社会的要請も強まって来ました。こうした傾向が総合化されて、食事の用意は、効率的に、合理的に、簡便便利に食品工業の産品を使って、「ダイエット」として腹を満たし、時にはインスタ映えが優先されるなど、食のスタイルが大きく変容してきました。その結果、一人一人が健康に暮ら



資料：農林水産省「食料需給表」

図. タンパク質需要に占める魚介類と肉類の推移

2000年までの魚介類消費が急速に下がりはじめ、逆に肉類が増えています。だから「魚が嫌われ、肉がちですが、どうでしょう」と肉類でも牛肉は減っており、増えているのは鶏肉なのです。要するに21世紀に入って、日本国民が貧乏になって価格の安い鶏肉にシフトしている訳です。

魚に関してはもう一つ別の観点があります。それは2000年頃までは魚は丸のまま消費されていたのが、切り身や骨ぬきという風にアラを除いて消費される傾向が進みました。この歩留まりの差が、実需要の低下に現れているのです。つまり「魚離れ」は水産不人気を演出するフェイクニュースともいえるのです。

漁港などで魚の産直市をみると黒山の人だかりが出来ますが、まだ日本でも手間をかけてでも丸ごとの魚を消費したい人々がたくさんいるのです。水産人は、まだ自信を失う必要はないといえるでしょう。魚食の手間も、コストではなく、喜びであり、生きがいと感じている国民が多いことを忘れてはいけませんね。

◆大ヒットした米映画『ジョーズ』はサメが人を襲うという恐怖映画だった。巨大なホウジロザメが海水浴を楽しむ人々を襲ったり、サメ退治の人と激闘した。1976年に実際に起こった「サメ襲撃事件」をモデルにしているが、今ではオオメジロザメだったと推定し、ホウジロザメは無実であるようだ。野生の生物だから時には人に危害を加える事もある。鮫は六百余种が知られ食用になる種類も多く、中華料理にフカヒレは欠かせられない。ヨシキリザメはハンペンになる。孫がハンペンを使って伊達巻きを作るのが旨くなった。ハンペンのふかふかした上品な味わいが、サメ肉と山芋から出来ているという。

◆若狭へのバスツアーで蒲鉾工場を見学し、竹輪を捲ける作業を体験した。魚肉に塩を加えると、蛋白質から成分が溶け出て糊状になる。それを竹の棒に巻きつけて焼くだけの事だったが、エプロンとビニール帽子で完全装備し、焼き上がった竹輪が美味しく満足した思い出がある。竹の棒に擦り身を巻きつけてるコツは、棒に水をつけないう極めて簡単な事だった。此の日は和紙の手作りも体験し楽しい一日を過ごした。蒲鉾の発明は水産物加工品の優れものであると思う。何時、誰が考えたのかは諸説あり調べるのは難しいらしい。

◆蒲鉾製造の発展に冷凍擦身の保存技術が大きく貢献している。北海道水産試験場で開発され、1960年に工業化された。原料の擦身が安定的に手に入るようになり、当初は100%の自給率だった。今は20%台に落ち込み、原料擦身の最大の輸入国になって仕舞ったが、蒲鉾製造は国際的な広がりを持って



椿にメジロ

る。紅白の蒲鉾は大切に扱われ、神様の供えものとして貴重で、祝い事には欠かせられないもので、おせち料理でも大切な一品である。材料により味にも変化があつて、全国に色んな蒲鉾が存在し、それぞれ特徴があり善さを競っている。

◆蒲鉾の主原料はスケトウダラ、殆どの練り製品の主役である。あのプリプリ感を「足」と呼び、蒲鉾の重要な要素だ。魚肉の持っている蛋白質から、塩により滲み出る成分が、あのプリプリした弾力が生まれる。硬さ・弾力・しなやかさが蒲鉾の命の足なのである。食塩を混ぜた魚肉から粘りが生まれ、加熱することで強い「足」が出来る。ニベとかグチと別称するイシモチは白身の美味しい魚で、鰹膠(ニカワ)の成分が蒲鉾原料として珍重される。色白を嘉しとする蒲鉾は、弾力を出すため色々と工夫が凝らされている。あのプリプリした弾力ある美味しい蒲鉾は、魚肉加工品として大いに魅力がある。

保存版

今が旬の魚介で作る!!

簡単!! 魚介レシピ

牡蠣とかぼのクリーム煮

身体を温める働きのある生姜がたっぷり!
牡蠣の栄養とうまみがつまった!
寒い冬にぴったりのクリーム煮です!

材料 (4人分)

カキ(むき身)	200g
牛乳	400ml
カブ	中2個
ほうれん草	3株
長ネギ	1本
粉チーズ	30g
生姜	2片
小麦粉	大さじ2
バター	10g
塩・胡椒	少々
水	100ml

POINT

ほうれん草の根やカブの茎の間の砂は、水につけ竹串を使うと取り除きやすい!!



POINT*

生姜は生で食べるより加熱した方が身体を温める効果がさらにUP!!

作り方

1. カキは下処理をして、塩・コショウしておく。
2. カブはくし形に切り、ほうれん草は5cmに切り、茎の根元は切り分けて水につけきれいにする。長ネギは2cm長さの斜め切りにする。生姜はスプーンで皮をこそげ取り、すりおろす。
3. 鍋にバターを溶かし、①のカキを中火で両面色よく焼き、取り出す。その鍋にカブとネギを入れ、塩ひとつまみして炒め、バターがなじめば小麦粉を振り入れて全体を絡める。
4. 水を加え蓋をして野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
5. 牛乳・粉チーズを加え、塩・胡椒少々としょが汁を加え、カキを戻し入れる。ひと煮立ちしたら、ほうれん草を加え、軽く火を通す。
6. 味を調べて、器に盛り付ける。

[1人分 202kcal]

船付き牡蠣は電子レンジでチンするだけ!!



- ① 殻ごとよくこすり洗います。
- ② 牡蠣の丸みのある面を下にしてふんわりラップをかける。
- ③ 電子レンジで、牡蠣の個数×1分間弱 温める。
- ④ パカッと殻があいたら蒸し牡蠣の完成♪



調理時間

20分

(下処理時間を除く)

ひょうこのお魚ファンクラブ
SEAT CLUB