

# たぐし

JFグループ兵庫



但馬漁業協同組合 今西脩大さん

## 特集 JFグループ兵庫水産政策協議会が 水産施策の推進に係る政策を提案

CONTENTS

- 2 特集 JFグループ兵庫水産政策協議会が水産施策の推進に係る政策を提案
- 4 輝く若手漁業者インタビュー 今西脩大さん
- 6 兵庫県漁港漁場協会 通常総会・漁港漁場大会開催 今年も開催！ 2023年マリンスクール
- 7 摂播地区漁青連 視察研修会開催 但馬漁協津居山・香住青壮年部「少年少女水産教室」開催
- 8 ようそろ 秋季における海難防止活動について
- 9 兵庫JCC通信
- 10 SEAT CLUB 魚介レシピ

8月2日（水）兵庫県土地改良会館において、兵庫県農林水産部主催の「令和6年度農林水産施策の推進グループ兵庫水産政策協議会から田沼政男会長はじめ委員および幹事15名が出席し、同協議会からの政策提案 今回の提案は、今後県において施策化に向けた検討が行われ、令和6年度予算が成立する来年3月にその

に係る政策提案会」が開催されました。提案会には県から萬谷信弘農林水産部長はじめ幹部職員13名、JF案について意見交換を行いました。結果が回答される予定です。

## 令和6年度農林水産施策の推進に係る政策提案書（抜粋）

### 1 豊かな海の早期実現に向けた取組について

#### (1) 豊かな海づくりの関連施策について

##### ① 栄養塩類管理計画による更なる栄養塩類の供給

早期に全窒素0.2mg/L（下限値）を超える海を広げるため、県から下水処理場や工場、事業場に対して、栄養塩類濃度をより高めた放流を行うよう、指導をお願いします。

また、栄養塩類管理計画により多くの増加措置実施者の追加をお願いします。

##### ② 肥料を用いた栄養塩類の供給（施肥）

漁業者が主体となって、効果を検証しながら海域への施肥量を今後増やしていきますので、ご支援ご協力をお願いします。

一方で、令和5年以降地域躍動推進費による県民局事業が廃止となるなど、豊かな海づくり関連予算が削減・縮小されていますが、漁業者の取組と相反する事になります。

##### ③ 大阪湾流総計画の見直しと大阪湾奥部の流況改善等

播磨灘流総計画と同様に、豊かな海の実現を目標の1つとして掲げ、下水処理場からより多くの栄養塩類が放流されるよう、大阪湾流総計画の見直しをお願いします。

また、湾奥部で滞留している豊富な栄養塩類が湾全体にいきわたるよう、流況改善や排水の沖合放流、護岸・防波堤の改良などの施策の実施をお願いします。

##### ④ 海域のCOD類型指定等の見直し

負荷削減が進み、深刻なほど貧栄養海域が広がっているにも関わらず、COD濃度は横ばいの推移で、環境基準未達成の海域も未だあります。このことは、県民に誤解を招く上、流総計画をはじめ栄養塩類の供給に関わる施策に支障をおよぼしています。本提案書をはじめ様々な会議において提案しており、一定の理解を得られていると思います。早急にCOD類型指定等を見直していただきますようお願いいたします。

#### (2) 水産技術センターの研究体制の充実について

高水温耐性等の海苔の品種開発、貧栄養化が水産資源に与える影響の解明、下水処理場における栄養塩類増加運転の影響など、水産技術センターの研究は豊かな海づくりや安定した水産食料供給の一翼を担うものであり、予算に左右されることなく、研究員を確保・増員し、研究機材を増強するなど研究体制の充実をお願いします。

本提案は過去にも申し上げていますので、ご対応をお願いします。

#### (3) 栽培漁業の推進について

今後、豊かな海の早期実現のためには、栄養塩類管理計画や肥料等を用いた栄養供給、海底耕うん、魚礁設置等と連携した種苗放流が重要であり、兵庫県の栽培漁業の一層の推進と体制充実をお願いします。

### 2 漁業者等の経営安定化に対応した支援について

#### (1) 物価高騰対策等の継続支援について

国際情勢の緊迫等に伴う物価高騰が続く中で、漁業者は魚価への転嫁が出来ないことから漁業経営は不安定な状況となっております。

つきましては、現在実施されている、「漁業コスト削減対策」、「漁業収入安定対策」の継続をお願いします。

#### (2) 漁港の有効活用について

昨年度、令和5年度農林水産施策の推進に係る政策提案書に記載した結果、各種事業の活用を含めた施設更新・集約の検討を開始出来ることとなりました。今後、具体的な計画を作成していくこととなりますので引き続きご指導ご支援をお願いします。

一方で、既存施設の撤去費用は多額となるため、施設整備を伴わない既存施設の撤去等が補助対象となるようお願いいたします。

### 3 水産物の消費・流通対策について

#### (1) 学校給食等への食材提供について

学校給食に県産農林水産物を使用することは、子ども達が食材を通じて地域の自然や食文化等に理解を深めるとともに、県産県消の意識が育まれることで、農林水産業の振興にも繋がるため、コロナ対策に止まらず学校給食等への食材提供が継続した予算措置となるよう、県からも国に対して要望いただきますようお願いいたします。

#### (2) 県産県消の拡大について

令和4年度の「おいしい御食国ひょうご買って応援キャンペーン！」によって「兵庫県産」を知る機会・買う場所を改めて知ることが出来たという消費者が多数いたとの声を聞いております。

物価・飼料・肥料の高騰が続く中、消費者と生産者の両方の経済効果に加え、「県産県消」の拡大につながる事業の継続をお願いします。



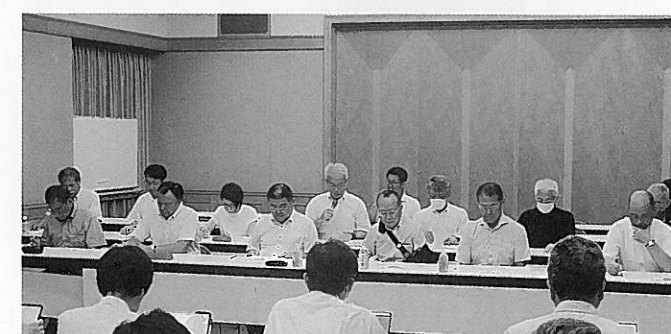
挨拶をされる萬谷部長



謝辞を述べられる田沼会長



提案会の様子



提案会の様子

#### 出席者

【兵庫県農林水産部】 萬谷部長、吳田次長、塩谷次長、杉本総合農政課長、山下水産漁港課長、菅野漁港整備官ほか7名

【JFグループ兵庫水産政策協議会】 JF兵庫漁連田沼会長、JFなぎさ信漁連社領委員長、兵庫県漁業共済組合川越組合長、共水連兵庫県事務所戎本部長、日本漁船保険組合兵庫県内海支所井上委員長、(公財)ひょうご豊かな海づくり協会山田理事長、日本漁船保険組合但馬支所村瀬委員長、(一財)兵庫県水産振興基金東根理事長ほか7名

# 若手漁業者インタビュー

但馬漁業協同組合

いまにししゅうた  
今西 脩大さん



機関長：西村和弘さん



今西脩大さん

●自己紹介をお願いします。  
(今西さん) 今西脩大です。22歳です。香美町出身です。

●地元柴山出身とのことですが、家族や親戚の方が漁師をされているのですか？  
(今西さん) いいえ、漁師ではありません。

●漁業種類について教えてください。  
(今西さん) 沖合底びき網漁業です。

●漁師になろうと思ったきっかけは？  
(今西さん) かつこいいいからです。高校卒業後は土木関係の仕事をするつもりでした。たまたま、船の油圧装置を取り扱う会社勤めしている兄と一緒に、カニ漁の出港を見に行った時に、自分もあっち側になりたいと思い、漁師になろうと思いました。

●漁師になることについて家族の反応はどうでしたか？  
(今西さん) 父親には反対されました。

●お父さんを説得されたのですか？  
(今西さん) 漁師になりたいので、余計なことと言わないでと言いました。

(西村さん) でもお父さんは嫌だったと思います。

いかないといけないと思います。

●今後の抱負をお願いします。  
(今西さん) まだ分からないことだらけです。機関長は全部できます。僕は機関長ができることもまだちゃんぶんかんぶんなので、早くそこまでできるようになりたいです。

●これから漁師を目指す方へのメッセージをお願いします。  
(今西さん) 他の仕事に比べたら、やっぱり比較できないほどしんどいです。人間関係が上手いかなければ船に乗ってもしんどいので、コミュニケーション能力があったらいいです。後は、気合と根性です。とにかく、がむしゃらに、一生懸命なのがが必要です。

●今西さんにメッセージをお願いします。  
(西村さん) 今、漁業の世界は厳しい。日本全体で少子高齢化が進み、後継者不足の問題や、将来不安のことだらけと思う。明るいニュースは何もない。だけど、いつまでもこんなことは続かないと思います。例えば、ロシアのウクライナ侵攻があったら、喜べないけど、物価高になっ

ているのもあり、水産物も値上

(今西さん) 嫌だと言っていました。

●どうして西善丸に乗船することになったのですか？  
(今西さん) 兄が勤めている会社の社長さんが、船に乗るなら「西善丸」がいいと言ってくれたからです。

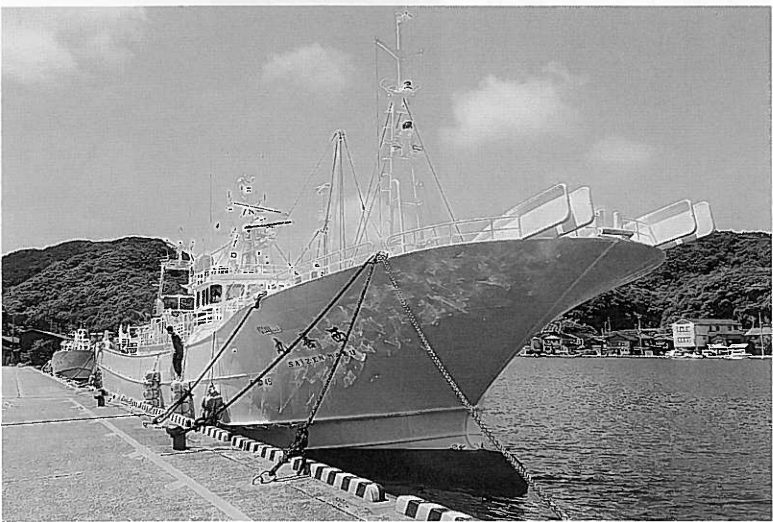
●研修を受けられていましたが、どうでしたか？  
(今西さん) 研修を受けて良かったと思います。普段、絶対経験できないことを研修を通してできたことは、自分にとって良い経験となりました。

●今西さんの着業当初の印象は？  
(西村さん) 始めからやる気のある子でした。この子のデビュー戦は、ホタルイカでした。ホタルイカは基本、日帰りです。早朝に出港して、昼間しか獲れないので、夕方には入港し、荷揚げして、次の朝また出港します。デビュー戦の時も、昼間までの操業だから気楽に構えておくと話していました。しかし、全然獲れなくて、鳥根県の浜田沖まで行くことになったのですが、すごい時化でした。この子は心が折れかけていました。その後、ホタルイカを荷揚げするために浜田港に入港し、夜だけは休めるので、近くのラーメン屋に行って、『頑張ろうぜ』という話をしました。

がりしています。今までにない相場で、エビなんかも買ってもらっています。その分給料もいいし、ましてやこの子の歳で高額な給料なんて現実的には難しいだろう。悪いことだけではなく、自分の捉え方次第では、励みになることが多くあると思います。悲観的にならずに、楽観的にいこうぜ、といつも言っています。

(今西さん) こういう風に言ってもらえるので、不安はありません。

●本日はありがとうございました。



今西さんが乗船している西善丸

(今西さん) この時のことは鮮明に覚えていきます。  
●沖合底びき網漁業は、1週間ぐらい沖に行っています。どの様に過ごされていますか？  
(今西さん) 出港の2時間前には船に行きます。出港して、漁場に到着して、作業（投網→曳網→揚網→選別）して、帰る日まで同じ作業の繰り返しで、作業が終わると、休憩中にみんなの食事を作ります。

●得意な料理は？  
(今西さん) 特に

は無いです。  
(西村さん) カレーや丼が上手です。  
(今西さん) 僕もカレーが好きなので、一番多くカレーを作っています。

●漁師になって4年経ちますが、今は手際よく働きますか？  
(西村さん) バリバリです。

●実際に着業してみていかがですか？  
(今西さん) 漁師をやってよかったです。船に乗らせてもらって4年経ちますが、どの船に乗ってもよいということではなく、人もあります。僕が決めているのは、この人がいなくなった時は、違う船に乗るか、船を降りるかです。そんな風に思える人に出会えました。

●ハタハタの水揚げが少ないと聞きますが、海の環境等で何か不安に思うことがありますか？  
(今西さん) 不安はありません。

(西村さん) 海の様子が変わったというよりは、しっかりと資源管理をして

# 通常総会・漁港漁場大会を開催

兵庫県漁港漁場協会

8月28日(月)、神戸市の舞子ビラにおいて、「第72回兵庫県漁港漁場協会通常総会」及び「第63回兵庫県漁港漁場大会」が開催されました。

浜上勇人会長(香美町長)からは「漁港漁場という大切な基盤整備の着実な推進を図るために、我々漁業関係者が一致団結し、関係団体とも連携して予算確保に全力で取り組む必要がある。先日、県を縦断した台風被害からの早期普及・復興を願うとともに、防災への思いを新たにされた。さらに、新たな課題に対応する国・県の政策や技術情報の提供・研修にも力を注いでいきたい。」との挨拶がありました。

また、兵庫県 萬谷農林水産部長のご挨拶の後、JF室津浦 連組合長が議長に選出され、事業報告や事業計画など、予定された議案が原案通り可決されました。

引き続き、兵庫県漁港漁場大会が、県下各地から77名の参加を得て開催されました。(公社)全国漁港漁場協会 高吉会長からのご挨拶の後、神戸市川崎敬之水産担当課長の議長のもと、「潤いと活力ある漁港・漁場・漁村づくりに邁進する」との力強い大会宣言のあと、次の議案が満場一致で承認されました。



浜上会長の開会挨拶

・漁港海岸事業の促進と令和6年度予算の確保  
 ・豊かな海の再生  
 ・県の漁港漁場整備等に対する施策の強化  
 今後、これらの実現に向けて、県下漁港漁場関係者の総意をもって、国並びに県に対し、総力を結集して行動することを決議しました。

その後開催された情報交換会でも、幅広く活発な意見交換などが行われ、盛況のうちに終了しました。

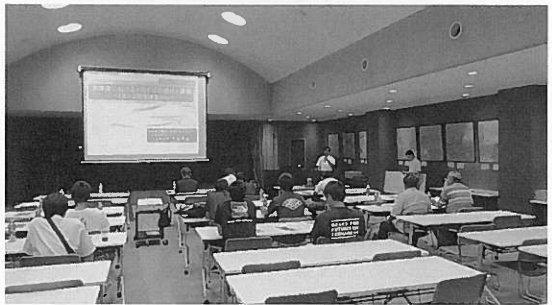
# 2023年度 視察研修会を開催

摂播地区漁青連

摂播地区漁協青壮年部連合会(福井健二会長・JF林崎)は、4年ぶりの視察研修会を8月22日(火)〜23日(水)の2日間にわたって開催し、28人が参加しました。

22日は、兵庫県水産技術センターにて、3名の研究員から①兵庫県におけるイカナゴの現状と課題(魚住香織上席研究員)②陸域からの栄養塩供給と二枚貝漁場形成に関する研究(高倉良太主任研究員)③国が進める新たな資源管理手法の概要(中桐栄専門技術員)について講演を頂きました。その後の施設見学では、マダコの種苗生産の研究に向けた稚ダコが数十匹入ってきていたことから、激減するマダコの研究に期待する声が多く上がっていました。

23日は、大阪湾海上交通センター(マリンタクトKOBÉ)の施設見学を行いました。日本でも有数の幅狭海域である明石海峡の管制業務について説明を受けた後、「リーダー」「AIS(船舶自動識別装置)」を活用した実際の管制業務を見学し、日々の操業安全について理解を深めました。



兵庫県水産技術センターの様子



大阪湾海上交通センターの様子



記念品を受け取る福井会長

なお、今年3月に淡路市から神戸市ポートアイランドへ施設が移転し300人目の見学者に福井会長が該当となり記念品の贈呈が行われました。

研修会の最後には今回の視察研修会を機に本格的な青年部活動の再開を確認し、視察研修会は盛会裡のうちに閉会となりました。

# 今年も開催！ 2023年マリンスクール

JF兵庫漁連 SEAT-CLUB

コープこうべ・JF神戸市・JF兵庫漁連による協同組合の連携活動として毎年実施しているマリンスクール(2コース)が今年も開催され、参加した親子連れ(約111人)は楽しく漁業や県内産水産物について学びました。

第41回となるJF神戸市コース(7月27〜28日)では「せり市」を見学したり、「魚のつかみ取り」、「ヒラメ稚魚の放流」、「タコの塩もみ」などを体験したほか、兵庫の漁業と環境のつながりを学習しました。また、稚魚の放流では、神戸市立栽培漁業センターの協力で魚を増やすことの大切



セリの見学



兵庫の漁業と環境についての学習

さる機会がないのか、どの内容も親子で一緒に目を輝かせて取り組んでいました。

どちらのコースも、大盛況のうちには終了し、とても楽しんでもらえたようです。

JF兵庫漁連では、このマリンスクールを通して、漁業や水産物をより広く身近に感じてもらうよう、今後とも取り組んでいきたいと考えています。



干しダコづくり



魚のさばき方実習

# 但馬漁協津居山・香住青壮年部 「少年少女水産教室」開催

JF兵庫漁連 但馬支所

但馬漁協津居山青壮年部と香住青壮年部において、地元基幹産業である漁業の魅力や重要性について知ってもらおうと、地元小学生とその保護者・教員を対象に「少年少女水産教室」が4年振りに開催されました。

津居山青壮年部では7月28日に兵庫県の漁業調査船「たじま」を、香住青壮年部では7月31日に県立香住高等学校の実習船「但州丸」を使用した底曳網漁業体験を行いました。

各地区の参加者は、興味津々な様子で船内見学をしたり、底曳網漁業体験で漁獲された色々な魚を見て喜んでいました。

香住地区においては、他にも女性部の協力で地元水産物を使った昼食を食べたり、ちくわ作り体験や、海のおはなしを聞くなど好評のうちには終了しました。

今後この教室を通して漁業について理解を深めてもらい、後継者育成や更なる魚食普及に繋がっていければと考えています。



▶たじま船内の様子 (津居山)



◀昼食の様子(香住)



但州丸(香住)

### 甘くて安全な 減農薬タマネギの栽培に取り組む

南あわじ市の中平政和さんと妻の有里さんは、タマネギを中心に9品目を栽培しています。元々、たこ焼き屋を営んでいた政和さんは、「より安全な食材を消費者に提供したい」という思いから農業に興味を持ち、7年前に就農しました。

中平さん夫妻は有機栽培の知識や試行錯誤して得た経験を活かし、農薬の散布回数を減らすとともに、完熟した状態で提供するため、通常の収穫時期からあえて遅らせて収穫しています。これらの取り組みによって、中平さん夫妻が栽培するタマネギは甘く食感が良いのが特徴です。JAあわじ島広田支所広田経済センター営農主任の片山翔太さんは、「中平さん夫妻は、消費者の安全を第一に考え、農薬の散布回数を減らして栽培に取り組む数少ない生産者です」と話します。

また、妻の有里さんは、大学職員として働いていた経験から培った文章力を活かして、作業着ではなくジーパンを着用し作業する様子や、家族で楽しみながら農業に取り組む様子をSNSでわかりやすく紹介し、形式に捉われないかっこいい農業に取り組む姿を発信しています。

中平さん夫妻は、今後も、安全で甘いタマネギの栽培と農業の魅力を発信していきたいと意気込みます。



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

### 「第22回 兵庫県県民生活部と 兵庫県生協連 理事会との 意見交換会」を開催

8月7日、兵庫県民会館で兵庫県県民生活部と兵庫県生協連 理事会との意見交換会を開催。兵庫県県民生活部次長をはじめとする4人と兵庫県生協連 理事・監事15人が出席し、意見交換を行いました。

冒頭、兵庫県生協連 岩山利久会長理事は「不安の多い時代になったが、協同組合が連携して“持続可能”“つながり”を大切にこれからも進んでいこう、と思っています。しかし協同組合だけでは前に進んでいく範囲に限られています。だからこそ県の皆さまも一緒になって、という視点が大切です。この場を大切にを進める機会とさせていただきます。」と挨拶し、初めての顔合わせとなることから理事・監事の紹介を行いました。続いて、購買・大学・医療・共済生協それぞれの事業や活動状況と、新型コロナウイルス感染症対応後の経営状況について報告しました。兵庫県からは令和5年度消費者行政「安全安心な消費生活の推進」について報告いただき、今後とも兵庫県との連携をすすめていく上で有意義な機会となりました。



意見交換会の様子

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

### 但馬漁業協同組合 今西脩大さん

今回のインタビューは、西善丸に乗船され、沖合底びき網漁業に従事されている、今西脩大さんにお話しを伺いました。「漁師になると思ったきっかけは？」という質問に対して、「かっこいいからです。」と力強く発言されたことが印象的でした。



## ようこそ

～ずっと真っ直ぐに～

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

暑いというよりも熱い。暑さの質が違うような気がする。ニュースでやっていたが、世界の7月の平均気温が観測史上最大だったらしい。そのなかで、「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化に突入した」と言っていた。

「ほんま、あついなあ〜」  
浜ですれ違った漁師、みんなが口にする。暑い。私もそう思う。  
風のない海の上も、かなり暑く感じるが、それよりも港に帰ってきてからのアスファルトの上のほうが暑い。

暑いというよりも熱い。暑さの質が違うような気がする。ニュースでやっていたが、世界の7月の平均気温が観測史上最大だったらしい。そのなかで、「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化に突入した」と言っていた。

たしかに私が子供のころは、エアコンなしで過ごしていた気がする。しかし今となってはエアコン無しで夏を乗り切るなど、考えられない。子供の運動会は暑い時期を避け、夏にやらなくなった。夏の甲子園は、ドーム開催も検討されている。20年前はアーテイストの野外ライブを夏にやって20万人を動員していたが、今なら安全面から絶対に開催できないと思う。時代は変わりつつある。それは人、自ら変えていっているものと、自分ではどうしようもできない自然の部分で変わっていくものがあると思う。人は豊かになるため、便利に生活するためにいろいろなものを変化させてきた。昔は氷を入れて中を冷やすだけの冷蔵庫が今は電気ですべて24時間冷やせる。扇風機で風を送るだけだったものが、冷たい空気を出すエアコンに。道具や機械は進化してきた。

しかし、人の、考え方、という部分ではどうなのか。「夏に行ってきた行事は夏にしなければならぬ。」もちろんそれにも理由はあるだろうし、夏にしかできないこともあると思う。その部分を変化させていくことに抵抗があることもわかる。でも夏じゃなくてもできることはあると思う。

「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代」が来たのである。時代は変化している。風習やならわしを大事にする気持ちと、時代の変化に対してのすり合わせをおこなっていかねばならないが、やはりお互いが納得するのは難しいだろう。我々漁師がそうであるように。

### 地球沸騰化

大輪塾16期生 (JF林崎) 高濱 功匡

## 秋季における海難防止活動について

神戸海上保安部

秋季は、漁船の出漁が多い時期であり、また、秋の釣りシーズンと重なる時期でもあることから、遊漁目的で出航したプレジャーボートとの衝突が多発する時期となります。

これらの状況を踏まえ、神戸海上保安部におきましては、以下に重点を置き、啓発活動を行います。漁業関係者の皆様方におかれましても活動へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いたします。

#### ・しらす漁における安全対策の推進

- 「2そう曳き漁にかかる操業形態の周知及び衝突防止」
- 操業中における「常時適切な見張り」「接近する貨物船等接近時における積極回避」

※夏季に引き続き啓発活動を行ないます。

#### ・海苔養殖施設乗揚げ防止推進活動

- 「常時適切な見張り」「水路調査」「船位確認」
- 養殖施設設置海域の迂回航行(原則)

※海苔養殖施設の設置時期である9月から乗揚海難が発生し始める。

#### ・秋季安全推進活動

- 操業中及び漁業移動中における常時適切な見張り(航行中及び遊漁中のプレジャーボートとの衝突防止)
- 救命胴衣の着用
- 操業中における作業手順の確認、見直し(揚網機等への身体巻き込まれ防止)
- 単身乗船者(複数での乗船、僚船同士の状況確認、定時連絡の推奨)
- 高齢者(体調に応じた出漁の判断、各自の体力に合わせた作業の実施)
- 全国漁船安全操業推進月間に合わせた啓発活動

#### 月別船舶海難発生状況 (H30~R4)

※神戸海上保安部管内

・衝突が多発 11隻中9隻(うちプレジャーボートが6隻)  
・操業作業、漁獲物選別、漁具手入れに没頭していたことによる見張り不十分が多い。(8隻)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
漁船	3	1	6	2	6	6	2	3	6	3	0	2
衝突(再掲)	1	1	4	1	3	6	1	2	1	0	0	2

#### 月別人身事故発生状況 (H30~R4)

※神戸海上保安部管内

・9月から11月の発生が8人(負傷6人 海中転落2人)  
・投揚網作業中における自己の過失による負傷事故が多い(5人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
操業中	2	0	2	2	0	4	1	3	2	3	2	0
死者(再掲)	0	0	1	1	0	0	0	2	2	1	0	0

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

パソコン用サイト | スマートフォン用サイト | 携帯電話用サイト | 緊急情報配信サービス

海の安全情報

緊急情報配信サービス

https://www6.kaiho.mlit.go.jp/ | https://www7.kaiho.mlit.go.jp/ | https://www7.kaiho.mlit.go.jp/mismail/eng/nouraku.html

保存版

今が旬の魚介で作る!!

# 簡単!! 魚介レシピ



皮目を炙り香ばしさ感じる鯖と、オレガノ/香るサーモンを生ハム風に♪♪  
ヒラメや鯛などほかの魚でも応用でき、何度でも作りたくなるレシピです!!



## 材料

サワラ	2ブロック
サーモン	1ブロック
塩	少々
A) ニンニク	1片
A) ローリエ	2枚
A) タマネギ	1/4個
A) 塩	大さじ2
A) 砂糖	小さじ1
A) 黒コショウ	少々
A) 水	500ml
オレガノ	小さじ1
オリーブオイル	少々
ブラックペッパー	少々
ピチットシート	1枚

## 作り方

- ① サワラの皮目に塩を振り、熱したフライパンで皮目を炙り、冷ます。
- ② タマネギはスライスし、ニンニクは潰し、鍋にAを入れて火にかけて煮立ては弱火で3分煮て、火から外し冷ましておく。
- ③ ②の漬け液を2つに分け、サーモンだけにオレガノを加えて漬け、40分以上おく。
- ④ それぞれの切身を引き上げ、水気を拭き取りピチットシートで包み込み冷蔵庫で1日おく。
- ⑤ 保存はラップに包み替え、1~2日後に薄くスライスする。
- ⑥ 器に盛り付け、オリーブオイルやブラックペッパー等をかけるとより美味です。

Instagram

HP



ひょうごのお魚ファンクラブ

SEAT CLUB