

北海道ぎょれん広報

なみまるくん



2

2014
No.304

[うみ・なかま コミュニケーション]

北 海 道
ぎょれん



特集

第59回全道青年・女性漁業者交流大会
平成25年度北海道漁業士研修大会



すけとうだらの消費拡大に向けたPRイベントを開催



出来たてアツアツのおいしいすけとうだらの三平汁で作業員の皆さんの労を労いました

福島第一原発事故による風評被害で輸出が減少しているすけとうだらの、国内での消費拡大を目的に、需要期に合わせたPRイベントを開催しました。1月23日(木)、さっぽろ雪まつりの雪像制作が佳境を迎えている大通西8丁目会場では、胆振・渡島すけとうだら刺網漁業協議会、渡島管内漁業士会、胆振管内漁業士会と北海道やぎょれんなどが協力して、作業を行う自衛隊と札幌市大雪像制作隊(市民団体)に対して、慰問品としてすけとうだらの三平汁500食を贈呈。氷点下の気温の中で長時間の作業にあたる皆さんに、胆振・渡島で水揚げされたすけとうだらと南かやべ産の白口浜の真昆布のダシで作ったアツアツの三平汁を味わっていただきました。隊員からは「温かくとても優しい味で、冷えた体が隅々まで温まりました。午後もしっかり切って作業できます。」と嬉しい感想が聞かれました。

また、1月18日(土)、19日(日)の両日には、ひやま漁協とぎょれんが協力し、札幌市内のコープさっぽろルーシー店(白石区栄通)とソシア店(南区川沿)で旬の釣りすけとうだらの試食販売を行いました。売り場では大ぶりの生鮮すけとうだら、ぶつ切りにした鍋用パック、フイルレを並べ、塩三平汁の試食を提供。そのおいしさに次々とすけとうだらを買い求めるお客様で売り場は賑わいました。

ぎょれんでは、引き続き12月



すけとうだらを買い求めるお客様で賑わう売り場(コープさっぽろルーシー店にて)

【うみ・なかま コミュニケーション】

なみまるくん

北海道ぎょれん広報誌
Hokkaido Gyoren Magazine
February 2014 No.304

2

01 **海の元気印!**
すけとうだらの消費拡大に向けたPRイベントを開催

02 **特集1**
第59回全道青年・女性漁業者交流大会

06 **特集2**
平成25年度北海道漁業士研修大会

08 **海・ひと・夢 インタビュー**
北海道大学 北方生物圏フィールド科学センター 准教授/四ツ倉 典滋 さん

10 日高・北見地区で三連合同研修大会が開催されました

11 **海の家族物語**
香深漁協/鈴木 征仁 さん ご家族

12 なみまるインフォメーション

14 **大漁祈願!**
浜のほっとニュース

15 頭すっきり!! ブレイクタイム

16 **協同の力でコスト削減**
系統ブランド資材紹介コーナー

17 **みなさんのお便りでつくるページ**
なみまる おたより箱

表紙の写真
香深漁協/鈴木 征仁さんご家族です。



雪と風が強まったこの日の内路漁港

Next Generation へんはマキリよりも強し〜広報誌による青年部活動の活性化〜
部員自身で質の高い広報誌づくりを目指して
 私が入部した当時の青年部は、主体的な活動が無く、参加者も一部に限られていました。新入部員も溶け込むことができず、いつの間にか幽霊部

平成24年から「ほっき飯の素」に続く「浜の母ちゃんシリーズ」の第二弾「ほたてご飯の素」レトルトパックを販売しています。現在はもっと手づくり感を出した、ほっきを使った第三弾を試作中です。活動の基本は取り組みを通じた活力ある漁村作りです。女性部でできることを考え、手を携えてやり遂げられる活動、漁師の仕事や子育てで忙しい若い部員が将来参加できる活動、魚食普及や女性部活動への理解を深める活動を、これから頑張っていきたいと思っています。最後に、皆さんと同じく、湾中漁協の女性部員も寝る暇を惜しんで働き、みんな「痩せて」います。女性部活動は美容と健康にも役立ちます。女性部活動はいつやるの? 「今でしょ」。

これからの課題



「ほっき飯の素」の加工風景(上)と出来あがった「俺のおっ母のほっき飯の素」(下)



**全国大会で発表する
北海道代表の3組が選ばれました**

1月16日(木)に札幌市の第2水産ビルにおいて、第59回全道青年・女性漁業者交流大会が開催されました。今大会では、資源管理・資源増殖・流通・消費拡大・地域活性化、多面的機能・環境保全の4部門において、全道から参加した7組と水産高校からの1組が日頃の活動実績を発表しました。審査の結果、3組が3月に東京で開催される全国大会へ進出することになりました。

【全国大会へ進んだ3事例】

浜の母ちゃんも地場資源・女性部活動やるなら今でしょ

浜の母ちゃんシリーズの誕生



根室湾中部漁業協同組合女性部 酒井 昌子さん

私たちが近年、精力的に取り組んでいる活動が地場産食材を使った「浜の母ちゃんシリーズ」の「レトルト食品」です。平成9年、旧漁協事務所を利用した漁協直売店「かおっと」が開店。当時、漁協自営の加工場が無かったため、「漁協の加工部門を女性部が担ってくれないか」、「加工品は手作り感を前面に浜の母さんの味にしたい」などと声がかかりました。常時販売するには、商品の企画や「人手の確保」が課題となりました。そこで、生産する加工品を絞り、集中して作業可能な「名物作り」について話し合いました。「近年、ほっき貝が安い」、「これまで販売した弁当のほっきご飯は完売するほど好評」、「毎日弁当は作れない」などの意見からレトルトパックの「ほっき飯の素」のアイデアが出され、「俺のおっ母のほっき飯の素」が誕生しました。

昨年累計販売数が6万パックを超える

商品開発は試行錯誤の連続でした。食材を大きめにレトルトすると味に濃淡が出ました。そこで、食材を小さめにしたところ味が均等になることができました。また、衛生管理は、私たちの想像以上の水準が求められ驚きました。平成18年に発足した「俺のおっ母のほっき飯の素」プロジェクトも加わって試作を繰り返して、地場産食材を活用した商品開発を進めました。ほっきを柔らかく煮るコツを習得し、平成20年6月に販売を開始しました。今では、米三合と一緒に炊くレトルトパックを月に2千食分作ります。販売促進のため近隣市町村のイベントなどに足を運び、昨年9月に累計販売数が6万パックを超えました。

自信や感動、充実感に繋がりました

仲間たちが集い、新たな商品開発に挑戦。自分たちの味や作業時間の捻出などを工夫し、皆さんに可愛がってもらえる商品を作れたことで、部員一人ひとりの自信が深まりました。さらに、レトルト食品作りは時間に拘束されずに空き時間にでき、作業を部員に限定したことから、一度女性部を辞めた人が再入部するなど、活動への参加者も増えました。挑戦できる喜びは、お金では買えない貴重な感動です。また、その感動が「お客様」に伝わり、充実感が大きくなっていくことも何事にも代えがたいです。



網走漁業協同組合青年部 武田耕一郎さん

員になることも。平成18年、青年部長が部員を活動に関わらせようと、広報部などを設置。私は部長に誘われ、4名で広報誌を作ることにしました。当時の広報誌は、大部分を漁協職員に書いて貰い、内容もありきたりでした。まず、私たちは部員自身で質の高い広報誌を作ること目標に据えました。

広報誌で青年部活動への参加を促進

まず、部員が活動に参加しやすくなるように広報誌で働きかけることから始めました。新入部員が早く馴染めるように、経歴などの紹介記事と顔写真を掲載。写真は時間をかけて撮影し、厳選した1枚を採用しました。青年部主催の地元の水産関係者と交流を図るためのパークゴルフ大会では、参加者を募るため、参加案内を大きく目立つように掲載しました。さらに、自他共に認めるパークゴルフ達人の青年部長取材し、本気で楽しむためのパークゴルフ講座を掲載したところ、約100名が参加する大きな大会となりました。

スキルアップや私たちが知りたい情報を記事に

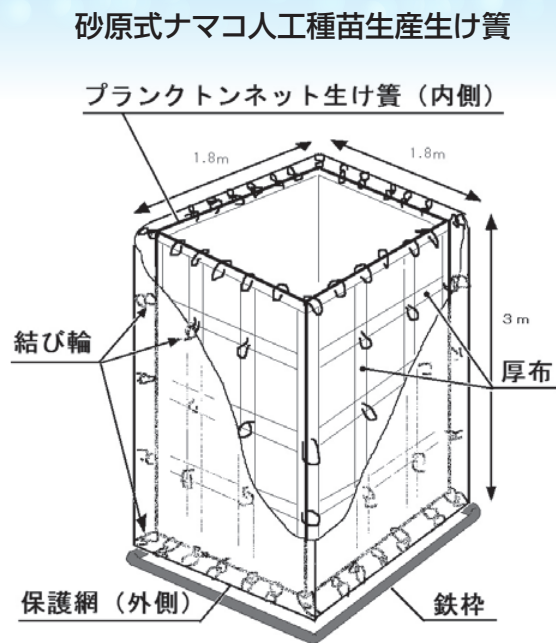
平成21年にデザインを一新。表題も「青年部だよ



マンボウやアザラシの生態を取材した特集記事

科での出前授業をきっかけに先生との対談を実現。当時、定置網に多く入ったマンボウの生態や利用、定置網に入ってサケを食い荒らすアザラシに関する疑問をぶつけ、私たちが知りたい情報を記事にしました。「網走一番秋祭り」の主催者で、市内の

青年部10団体で組織する網走青年団体連合会の代表との対談も記事にしました。網走の今後の展望や、網走の水産業について意見交換し、熱い想いが詰まった記事を書ることができました。広報誌では青年部として重要視している課題、特にサケの密漁に関する記事は毎年必ず掲載して



砂原式ナマコ人工種苗生産生け簀
プランクトンネット生け簀（内側）
1.8m
1.8m
3m
厚布
結び輪
保護網（外側）
鉄棒

結でることです。種苗生産終了後の生け簀は筏ごと撤去できるなどの長所もあり、青年部員による種苗生産が実現しました。

平成24年度までに生産した種苗は約15万個。そのほとんどを漁港周辺に放流しました。港内3カ所の生息状況を調査したところ、放流場所では平均生息密度が高く、20g未満の小型個体が目立って多かったことから放流の効果が表れたと考えます。

平成18年から25年まで砂原式生け簀を使った種苗生産は好不調の繰り返しで、現在の作業工程にたどり着くまで試行錯誤の連続でした。しかし、経験を積み重ねて都度対策を講じたことで、本年度は13万個を超える種苗の生産を達成しました。生け簀の発案に始まり、陸上施設にも負けない数量の種苗生産を成し遂げたことで、採卵から稚ナマコまで一つの海中生け簀で生産できる『砂原式ナマコ人工種苗生産技術』が確立しました。



毎年掲載する密漁防止の記事

います。増協から「とても心強い活動なので密漁監視パトロールと合わせて今後も継続して貰いたい。」という嬉しい評価を頂きました。

こうして、広報誌の発行が青年部活動の大きな柱の一つとして認識されるようになり、今では賛同者を加えた10名で広報誌を制作しています。

広報誌による青年部の活性化を地域の活性化に繋げたい

10年前は主体的に行われていなかった青年部活動は現在、市民講座や出前授業、地域イベントや農協と連携した水産物販売、海浜清掃、植樹、密漁監視、調理講習会、青年部ブランドの山漬作りなど活発です。その生き生きとした活動を記事にするのも、広報部の重要な役割です。誌面に残すことで、部員が活動の意味を認識し、活動へのモチベーションが更に高まると考えています。

取材を通じて講義や出店等も依頼され、活動の幅が広がっていき嬉しい効果も見られます。特に出前授業は、平成20年が3回の実施に対し、平成23年以降は年10回行っています。

地道な方法ですが、広報誌によって青年部活動が確実に活性化したこと、まさに「ペンがマキリよりも強し」を実感しています。また、青年部活動のほとんどが地域社会と密接に連携していることから、広報誌による青年部の活性化が、地域の活性化に繋がると考えています。

これからの広報誌の内容を充実させ、将来私たち漁師が中心となって、網走市を活性化したいと考えています。それこそが私たちが目指すNext Generationの真の姿です。

砂原式ナマコ人工種苗生産技術の確立、海中生け簀で卵から稚ナマコまで、

天然採苗の失敗を経て人工種苗生産に挑戦



砂原漁業協同組合青年部 丹羽 史昌さん

平成15年頃から中国でのナマコ需要の高まりを受けて単価が急上昇。全道的なナマコブームに砂原漁協でもナマコ漁業が活気を帯びました。青年部員からも「ナマコの種苗放流ができないか」といった声が上がりました。そこで、北海道栽培漁業総合センターを訪ねたところ、ナマコの増殖技術には2種類あり、天然採苗では安定した種苗確保が難しく、人工種苗生産では取水や水槽などを完備した施設が必要だとわかりました。また、資源管理も併せて行う必要があることを知りま

した。

青年部内で協議し、平成16・17年度に天然採苗試験を実施しました。その結果、1年目に744個、2年目は数十個の種苗が得られただけで、増殖を前提とした取り組みとしては予想外に少ないことから、試験は終了しました。

ちょうどこの頃、ナマコ漁業の操業に拍車がかかり、資源の枯渇を危惧する声が上がりました。青年部でも大量種苗生産が必要との機運が高まり、2年前に断念した人工種苗生産の検討を始めました。

砂原式ナマコ人工種苗生産生け簀の誕生

親ナマコの蓄養や採卵・人工授精は市場の施設などを活用することになりました。管理に手間がかかることとされていた餌料培養は、濃縮餌料を購入することで解決。残る大きな課題は、幼生飼育の陸上施設や設備がないことでした。

「クロソイみたいに網でナマコ（幼生）が飼えたらいいんだけどな」という部員の言葉がきっかけで「プランクトンネットの網地で海中生け簀が作れば卵や幼生を育成できるのではないか」という発想に至りました。業者に相談したところ、「技術的に問題ない」との回答がありました。その後、詳細な網の形状や筏の設置場所、作業日程等を検討し、生け簀で採卵から採苗まで行う際の手順や注意点などを関係機関と相談して、準備を進めました。

こうして、北海道初となる『砂原式ナマコ人工種苗生産生け簀』が完成。最大の特徴は、採卵から稚ナマコ育成までの工程を生け簀内で完

種苗生産技術の向上で安定生産につなげたい

青年部のナマコ増殖の取り組みは独自性と独創性が話題となりました。また、新聞や業界紙でも取り上げられ、道内各地からの問い合わせや、視察も受け入れました。

また、砂原漁協の総代会で、ナマコ種苗生産の実績や生息状況の結果を報告したところ、組合員から高い関心を集め、漁協での種苗買い上げが決まりました。また、ナマコ着業者の間でも評判が広がり、ナマコブーム以降、徐々に漁獲物が小型化している状況を顧みて、ナマコ部

会の総会で漁獲対象サイズの見直し（9cmから12cm）を提案し、了承されるという将来に向けた大きな一歩も踏み出すことができました。

今後は、「不安定な種苗生産技術の原因を究明し、改善を図る」、「追跡調査を継続して放流効果を明らかにする」、「青年部で培った種苗生産技術を、なまこ着業者へ移転すること」などをやりたいと思います。青年部内の結束をより強固に、そして関係機関との連携を密にしながら、種苗生産技術の向上によりナマコの安定生産につなげていきたいと思っています。

【その他全道大会で発表された事例】

〈流通・消費拡大部門〉



秋鮭の美味しさを伝えよう！ ～魚食普及に取り組んで～

野付漁業協同組合青年部
安達 隼人さん



ねばりと歯ごたえ！宗谷のもずく ～製品開発と販売拡大への取り組み～

宗谷漁協もずく研究会
名古屋泰憲さん



函水CANバーガー ～缶詰再生プロジェクト2～

北海道函館水産高等学校・水産食品科3年
福田のぞみさん・海老沙由香さん

〈地域活性化部門〉



ニシンがつなぐ地域の夢 ～放流試験の一翼を担って～

岩内郡漁業協同組合青年部
中村 正紀さん

〈多面的機能・環境保全〉



アクリルタワシの普及活動について ～「まず、第一歩は台所から」を合言葉に～

厚岸漁業協同組合女性部
桂川 和子さん



全道の漁業士が集まり 平成25年度北海道漁業士研修大会が行われました

1月15日(水)札幌市の第2水産ビル8階大会議室において、「平成25年度北海道漁業士研修大会」が開催され、全道から106名の漁業士が参加しました。
大会では、2つの地域漁業士会の活動報告と講演が行われました。

【主催者挨拶】

日本の魚食文化を守るのも我々の責務です



北海道漁業士会 会長
中田 隆明さん

昨年は自然災害による被害が多く見られました。常に自然と対峙し、恵みをいただいている私たちは、自然の脅威に敏感に反応し生活していかなくてはなりません。海に感謝し、畏敬の念を持って生涯を共に歩むべきです。

昨年和食がユネスコの無形文化遺産に指定され、世界から日本の食文化が見直されています。その中心にあるのが多種多様な魚食文化だと思います。安全安心、高品質な日本の水産物がグローバル化した市場経済の中で、優れた日本の技術と共に、輸出される時代です。その中で、これまでの伝統的食文化を守っていくことも、今を生きる私たちの責務です。漁業士として必要とされる浜のリーダーとして使命を自覚し、研鑽を重ね、積極的に行動していきましょう。

【地域漁業士会活動報告】

檜山漁業士会の活動について

主に4事業を行っています。まず、檜山管内農林水産指導者交流会では、管内の1次産業をけん引する、漁業士・農業士・指導林家が一堂に会し、産業の垣根を越えた連携を図っています。2つ目は、檜山漁業士会番屋談義です。年に一度漁業士と行政関係者（振興局、指導所、役場、水試など）との交流や親睦をはかり、浜



檜山管内漁業士会
ひやま漁協青年漁業士
古舘 義仁さん

の生の声を今後の水産施策に反映させることを目的に開催しています。3つ目は、魚道清掃です。桜鱒や秋鮭の保護・繁殖を目的に管内の砂防・治山ダムに設置された魚道の清掃を実施しています。最後に、管内の小中学生を対象に体験学習を行い、檜山の漁業や地元魚介類のおいしさを伝え、漁業振興と担い手の育成を目的に出前授業を行っています。今後も継続して、さらに活動に厚みを増していきたいと思っています。

十勝管内漁業士会による食育事業の取り組みについて



十勝管内漁業士会
大津漁協指導漁業士
中村 哲蔵さん

十勝管内の主要魚種である秋鮭を題材に小学校の水産学習・料理体験の講師をしています。漁具を持ち込んで漁法を説明し、生態については本物の秋鮭を持ち込み、オスメスの見分け方や腹を開けて内臓についても解説します。秋鮭をさばき、調理実習で鮭フレークや鮭鍋などを作ります。毎年同じ学校での開催でしたが、平成18年からは十勝総合振興局との合同事業として行い、漁業と馴染みが薄い内陸部の学校で行うようにしました。漁協女性部の協力も得て、さらに、

多くの児童を対象にして大規模に開催するようになりました。平成22年からは、親子を対象に、十勝管内から広く募集し実施しています。今後とも食育事業を行い、水産物の消費拡大、魚食普及を目指していきたいと思っています。

【講演】『南極の今』



株式会社オーロラキッチン
西村 淳氏

西村さんは、海上保安庁在任中に89年（第30次）、97年（第38次）の2度南極観測隊の料理人に選ばれ、38次隊では、地球上最も苛酷といわれる平均気温マイナス57℃の「ドームふじ基地」で越冬しました。今回は南極での経験などを、画像や動画をふんだんに使って説明しました。

過酷な自然環境の下でしたが、西村さんの口から語られるのは自由恬澹な楽しいエピソードばかり。会場からは何度も大きな笑いが起こりました。また、普段は見ることのできない、風速40メートルを超える南極のブリザードや、神秘的なオーロラの映像に参加者は興味深く見入っていました。

西村さんは最後に、「私も南極で自然と向き合ってきましたが、皆さんは日々自然と共存しながら仕事をされています。その上、私たちにおいしい魚を届けてくれて、頭が下がる思いです。これからもおいしい魚をよろしくお願いします。」と全道の漁業士にエールを送りました。



平成25年度北海道漁業士称号授与式

新たに12名の漁業士が誕生

1月16日(木)札幌市の第2水産ビル8階大会議室において、平成25年度北海道漁業士称号授与式が行われました。平成25年度新認定漁業士は、指導漁業士8名、青年漁業士4名の計12名で、山谷道副知事より認定書が授与されました。

平成25年度新認定漁業士

（敬称略カコ内は所属漁協）

〈指導漁業士 8名〉

- 田中 利明（ひやま）
- 増川 若夫（松前さくら）
- 菅野 秀三（えさん）
- 佐藤 靖治（えさん）
- 岩村はるよ（森）
- 山根 力（室蘭）
- 石橋 孝浩（天樹）
- 坂本 亨憲（沙留）

〈青年漁業士 4名〉

- 中村 広之（ひやま）
- 外山 哲也（いぶり噴火湾）
- 前川 幸大（大津）
- 佐野 嘉昭（沙留）



山谷副知事に謝辞を述べる佐野青年漁業士（沙留漁協所属）

海ひと夢

インタビュー

減産傾向が続く天然昆布の効率的な増産技術を確立しようと、北海道昆布漁業振興協会では昨年12月から新たな試みを始めました。岩盤へ昆布の種を散布する技術の確立を目指しています。今月は、その実証実験にご協力いただいている北海道大学北方生物圏フィールド科学センター准教授の四ツ倉典滋さんにお話を伺いました。

「守り」から「攻め」へ意識改革のチャンスです

これまで研究者と浜は遠い関係

来の化合物を加えて比重をもたせ、海底面に散布します。昨年の秋にぎよれんを通じて浜の皆さんに相談させていただき、えりも、厚岸、歯舞、落石（根室と共同）の各漁協にご協力いただいています。従来から海に昆布の種を蒔く手法としてスポアバックが全国各地で用いられています。これは昆布の母藻を網袋に入れて海に沈める方法で、効果もありますが、種を効率よく海底面に付着させるという点では改善の余地もあります。今年度は、まず基礎的データを集め、次年度にはその結果をもとに改善を目指します。こういった技術は、データを蓄積し方法を確立するまでには時間が必要です。一回実施した後に改善してまたデータを取れるのは1年後ですから、時間がかかることにはご理解をいただければありがたいです。得られた情報は、すぐに漁業生産に役立ててもらえるように随時提供させていただきます。将来は全道各地で生産者や漁協が独自に行える事業にしていきたいと考えています。やはり漁業者の皆さんが自らできる方法でなくては、継続していかないと思うからです。

昆布の素晴らしさを日本人に、そして世界へ

昆布や鰹節のだしの味は日本人のDNAに刻まれていると思います。私もカナダに留学した時には乾燥昆布を持参し、だしをとっていました。1千年の歴史を持つ昆布は、だしや昆布巻、佃煮など日

にあつたと思います。研究材料の昆布を集める際、生産者の方にこんな昆布が欲しいとお願ひすると、どこかの岩場に生えているかが正確に頭に入っていて、すぐに採ってきてくれます。浜に行つて生産者や漁協の方とお話しするのはとても勉強になります。一方で、皆さんと話す中で、もつと昆布の分類や生態などについて知ってほしいと思う時もあります。また、漁業の方法も工夫の余地があるのではないのでしょうか。今、急速なスピードで昆布の生育環境が変化しているなかで、生産者、加工業者、研究者など昆布に携わる関係者それぞれが今後備えて意識改革をしていくことが必要だと思います。生産量が減り、業界に何らかの行動が求められている今こそ「守り」の姿勢から「攻め」に転じていくべきです。北海道の昆布漁業が発展していくためには、増産に向けて各人ができることを積極的に進めていかなければなりません。

本食文化を通じてここまで私たちの食卓に受け継がれてきました。この日本人と昆布の関係をもう一度見直し、大人から子供たちへ伝統料理のなかで昆布の味を伝えていくことが大切ではないでしょうか。ところで以前、デンマークで行われた国際シンポジウムに出席した時、北海道の昆布が貴重で、日本の食文化を支えてきたことを説明しました。その後、参加者から「日本の重要な昆布を採る生産者の数をどうコントロールしているのですか。」と質問され、私は「逆に後継者が減って困っています。」と答えました。質問者は「日本の伝統文化を支える花形の職業に後継者が少ないとはどういうことか。」と驚いていました。北海道の昆布の素晴らしさは海外の人たちもよく分かっています。これからは海外の昆布とも競争する時代になります。従って、用途や品質の面ではかの地域のものとは異なる「北海道産昆布」を世界に発信していくことも必要です。世界は、北海道の昆布に興味を持ち、期待しています。その期待に応えるためにも、北海道に暮らす私たちがあらゆる分野で昆布界のリーダーとして世界を引っ張っていかなくてはならないと思います。



昨年始まった岩盤へ昆布の種を散布する技術の実証実験（日高地区にて）

北海道大学 北方生物圏フィールド科学センター 准教授

四ツ倉典滋さん

Profile

昭和42年愛知県生まれ。平成9年3月北海道大学大学院水産研究科博士課程を修了後、北海道大学理学部助手、助教を経て、現在は北海道大学北方生物圏フィールド科学センター准教授、平成21年4月より忍路臨海実験所所長を兼任。専門は海産植物学。主に、北日本沿岸のコンブ類の「種の多様性」や「藻場の保全」の研究、将来の海洋環境の変化に備えた「育種」の研究を進める。趣味は、プロ野球中日ドラゴンズの応援やアイスホッケー観戦、ドライブ。昨年末、小型船舶操縦免許1級を取得。

私にとって水産学と理学の架け橋となるのが昆布です

大学に入る前、生物の内分泌や代謝に興味があつて調べているうち、魚類のホルモンや鮭の回遊メカニズムなどが面白いと感じ、北海道大学（以下・北大）水産学部を進学先を選びました。入学後、いろいろな専門科目を学ぶなかで、海藻の一生（生活環）やその遺伝関係など、海藻の分野には解明されていないことがたくさんあることを知りました。さらに、日本の食文化を支える昆布については、医療や工業といった応用分野でも利用されていることに次第に魅力を感じ、大学3年の終わりに、海藻（水産植物）の研究室に入り、褐藻※の研究を始めました。

日本の食文化や伝統産業を守っていくために

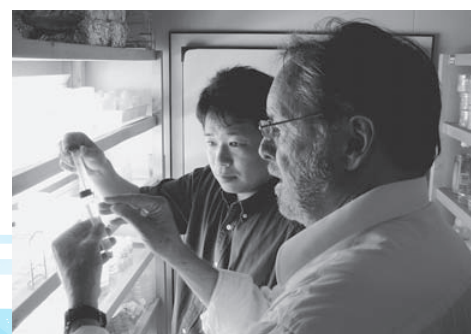
世界のなかで北海道ほど多くの昆布の種類が見られる地域は他にありません。私は「種の多様性」を研究しており、北海道をはじめとする北日本の昆布や、広く北太平洋の昆布についてルーツや系統類縁関係を遺伝子的に紐解いて、細

大学院の博士課程を修了したあと、室蘭にある北大理学部附属の海藻研究施設で講師になりました。水産学部から理学部に移った私にとって、水産学と理学を結ぶ懸け橋となったのが昆布でした。そしてこの頃から昆布の専門的な研究を始めました。平成13年に北大の研究組織の見直しが行われ、道内外にある理学部、水産学部、農学部の地方施設を一つにまとめてフィールド科学センターが作られました。それに伴い、私も理学部所属からフィールド科学センター所属になりました。現在は、小樽の忍路臨海実験所の所長を務め、研究室がある札幌キャンパスと臨海実験所を行き来しています。

※海藻には紅藻、緑藻、褐藻がある。紅藻は赤色の岩海苔や天草、緑藻は緑色のあおさや青のり。褐藻は茶色のわかめや昆布、ひじきなど。

かく調べています。多様性を理解し、それらを保全していくことは、水産業の発展や海の森の保全に大きく繋がっていくと考えます。海水温上昇や栄養塩不足の問題などは人間の力でなかなかコントロールできるものではないので、海の環境が変わっても育つ昆布を作っていくなくてはなりません。日本の食文化においては様々な種類の昆布が使われています。日本の伝統文化や伝統産業を守っていくためにも昆布の多様性を残していく必要があると思います。そのために、私たちは現存資源を培養保存するとともに、将来予測される環境のもとで生き残っている昆布を作っていく研究も行っています。

昨年



カナダ人研究者とともに昆布培養株の観察を行う四ツ倉さん



四ツ倉さんが所長を務める忍路臨海実験所



【鈴木さんご一家】 鈴木 征仁さん(41歳)、美里さん(37歳)、仁愛ちゃん(11歳)、美仁衣ちゃん(4歳)

「浜の家族物語」では、「なみまるくん」の表紙に登場いただいたご家族を紹介します。今回は、香深漁協の鈴木さんご一家です。

漁師は個人の力が求められる仕事

1月からなまこ桁引き漁と、5月末からのほっけ刺し網漁をメインに、6月からうにとのな漁、9月に特採の秋鮭刺し網漁などに従事する征仁さん。地元の礼文高校を卒業後、当時釧路にあった漁業研修所で学び、漁師になって22年経ちました。また2年前までの2年間青年部長を務めてきました。

小学校高学年から父と船に乗り、刺し網漁やこの延縄漁を経験。仕事を通して漁師に魅力を感じました。「漁師は個人の力が求められる仕事。良い時も悪い時もあるけど、水揚げがあれば楽しい。」とその素晴らしさを話します。漁をする上で心がけていることは、「行き当たりばったりだ。」と笑いながらも、刺し網は時期と魚の状況を自分の経験に照らして網を刺す場所を決めていると教えてくれました。

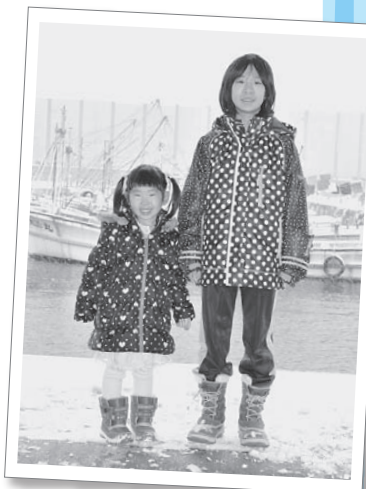
昨年1年間は「それなりの年だった。」と話す征仁さん。「そんなに大漁しなかったけど、とりあえず不漁で赤字になるようなこともなかったから、まずは良かった。」と話してくれました。

親方になって一層の責任感をもって仕事に打ち込む

ずしやうに剥きを手伝ったそうです。「まず魚の多さにびっくりしました。力仕事も大変で。でも忙しくしているうち、すぐに慣れました。」と美里さん。「新鮮な魚がおいしいし、子ども達に自分たちで獲った魚を食べさせられるのもいいです。」と教えてくれました。

小学5年生の長女仁愛ちゃんは、本を読むこととフットサルが好きで、何事にも一生懸命。昨年は小学校対抗のフットサル大会で優勝しました。また月1回の料理教室に参加し、家でもお母さんのお手伝いをしてくれます。4歳の次女美仁衣ちゃんは家族で一番活発で、おしゃれも大好き。昨年から保育所に通い、園庭の遊具やブランコが得意です。

4年前に亡くなった父から第三十八栄福丸を引き継ぎ、双子の兄と一緒に沖に出る征仁さん。親方となってから「より一層自分が頑張らなければという責任感を持って仕事に臨んでいる。」そうです。これからの目標は、健康で「商売を広げるといよりも、今の漁をしっかり継続していくのが一番。」と鈴木家の漁業を続けていきたいという確固たる決意を話してくれました。



日高・北見地区で三連合同研修大会が開催されました



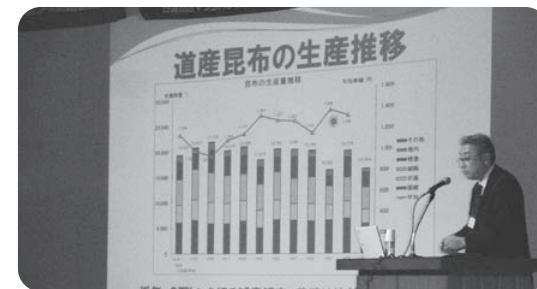
年に一度、管内の購販・マリンバンク・共済推進委員の皆さんが一堂に会し、情報交換や懇親を深める三連合同研修大会。今回は1月に行われた、日高・北見両地区での大会の様子についてご紹介します。

【日高地区】

1月17日(金)、浦河町総合文化会館に管内の推進委員130名が集まって、第15回JF日高地区マリンバンク・共済・購販推進委員合同研修大会が開催されました。大会では各系統団体が研修を行い、ぎょれんは本所共販部の藤森部長が、「昆布を取り巻く環境と流通の現状」について講演しました。藤森部長は、「全道で生産者が減り、生産量も2万トンに届かない時代を迎えている。若年層のみならず、高齢者の消費も年々減少している今、食べ方や栄養などをPRする消費拡大活動に力を入れていきたい。」と述べました。また、閉会式では、購販推進委員会の水上堅一副委員長が「昆布、秋鮭をはじめ、我々の生活の糧である水産物を取り巻く環境は厳しい。まずは生産者の結束が大切。行政、系統の協力を得ながら今後も事業に邁進していきましょう」と呼びかけ、大会を締めくくりました。



水上購販推進副委員長は推進委員のさらなる結束を訴えました



昆布について講演したぎょれん共販部藤森部長

【北見地区】

1月17日(金)、温根湯温泉大江本家において、第12回北見地区漁協マリンバンク・購販・共済推進委員会合同研修大会が行われ、管内から100名が参加しました。大会ではまず各推進委員への表彰が行われ、委員として購販推進活動に尽力され、普及と啓蒙活動に貢献された2名の方が紹介されました。続いて行われた系統各連からの提言では、ぎょれん本所漁政部の田中次長が「水産物貿易問題について(TPPの現状と課題)」と題して講演。これまでのTPP交渉の経緯と経過、年明けから再び佳境を迎えている今後の交渉の行方と課題などについて話題提供しました。水産物貿易問題は購販推進委員のみならず、参加者した皆さんの高い関心を集め、話を聞きながら熱心にメモを取る姿も多く見られました。



話題提供の後、総合討論の司会をする藤田孝太郎北見地区購販推進委員長(写真中央)



講演を聞いて熱心にメモを取る参加者の姿も見られました

北海道漁船保険組合協議会が加入促進に向けて協力を呼び掛け 万が一に備え、「漁船保険」に加入しましょう

北海道漁船保険組合協議会は、道内各地区の漁船保険組合とともに、「漁船保険に加入していない漁船」に対する加入促進を継続的に行っています。その結果、全道の加入率は83.5%と、全国平均の66.8%に比べて高い加入率となっていますが、全道100%の加入に向けて、更なる働きかけの徹底を図っているところです。

1月23日(木)、北海道漁船保険組合協議会の松居会長（森漁協組合長）ら代表者4名は、ぎょれん本所を訪れ、本会に対し、加入促進に向けた協力要請を行いました。

松居会長は、水産庁からも加入促進に向けた要請があったことを伝えるとともに、「平成23年に発生した東日本大震災においては、被害を受けた約2万1千隻に対し、保険金約544億円（昨年12月現在）が支払われた」実績を示し、「万が一に備え、更なる加入促進に向けて協力いただきたい」と要請書を手渡しました。要請書を受け取ったぎょれんの西副会長は、加入促進に向けて、共に働きかけていくことを約束しました。

漁船保険未加入の方は、ぜひこれを機会に加入をご検討ください。
詳しくは、各地区漁船保険組合、漁協へお問い合わせください。



ぎょれん西副会長(左から2人目)、佐藤専務(左端)に協力要請書を手渡す松居道漁船保険組合協議会会長(左から3人目)一行。
写真右から、道南漁船保険組合の小山専務、小樽湾漁船保険組合の見野専務、北見漁船保険組合の竹本専務。

03

漁業経営セーフティーネット構築事業

第3四半期の補てん単価は16,590円/KLに

漁業経営セーフティーネット構築事業は、本年度第3四半期（10～12月）についても、補てん発動基準を上回る結果になり、平成25年度第2四半期（7～9月：補てん単価15,960円/KL）に続き、補てん単価16,590円/KLにて補てんされることが決定しました。

～「漁業用燃油緊急特別対策」を 申込みしている場合～

今回の第3四半期の平均原油価格は、「漁業用燃油緊急特別対策」の発動ラインである62,000円/KLを超過しましたので、対象者には、以下の通り、「漁業用燃油緊急特別対策」が適用されます。

<漁業用燃油緊急特別対策のポイント>

従来のセーフティーネット事業に特別発動ラインを設け、同ラインを超えた部分の負担割合は「国3：漁業者1」となっていることがポイントです。

【特別対策 加入者の負担割合】

通常対策分：11,090円/KL 国：1（5,545円/KL）：漁業者：1（5,545円/KL）
特別対策分：5,500円/KL 国：3（4,125円/KL）：漁業者：1（1,375円/KL）
上 記 計：16,590円/KL 国：9,670円/KL：漁業者：6,920円/KL

【特別対策未加入者の負担割合】 国：1（8,295円/KL）：漁業者：1（8,295円/KL）

平成24～25年度 補てん単価発動実績

年度	四半期	期間中の 平均原油価格	補てん 発動基準	補てん単価
H24	第1四半期	53,717	53,494	220
	第2四半期	52,617	51,974	640
	第3四半期	54,866	50,285	4,580
	第4四半期	62,883	48,635	14,240
H25	第1四半期	62,613	49,523	13,090
	第2四半期	66,193	50,226	15,960
	第3四半期	67,506	50,916	16,590

04

ぎょれん×コンサドーレ札幌 食育&サッカー教室を開催 現役選手も参加し、子どもたちとふれ合いました

12月27日(金)、北広島市総合体育館において、通算9回目となる「ぎょれん×コンサドーレ札幌 食育&サッカー教室」を開催し、小学校2～6年生の子どもたちとその保護者50名が参加しました。

保護者を対象とした食育教室では、道産水産物についての理解を深めてもらうため、ぎょれん職員が、秋鮭・ほたて・昆布の生態や漁法などを紹介。その後、コンサドーレ札幌の管理栄養士を務める小松信隆氏による講演「スポーツをする子どもに必要な栄養」が行われ、道産水産物を活用したレシピの紹介を交え、子どもの食事の重要性が詳しく説明されました。保護者からは、子どもの日頃の食生活や、試合前の栄養の取り方などについて多くの質問が寄せられ、食に対する関心の高さがうかがわれました。

子どもたちが参加したサッカー教室では、コンサドーレ札幌の横野純貴選手が参加し、同ジュニアスクールのコーチとともに子どもたちを指導しました。サッカーに必要な想像力や反射神経を養う練習では、会場に道産水産物の画が描かれた三角コーンが置かれ、コーチの「貝と言えば？」の合図で「ほたて」が描かれたコーンにすばやく集まるなどのユニークな練習を行い、楽しみながら憧れの選手とともに汗を流しました。

北広島市出身の横野選手からは、「僕も子どもの頃、この体育館で一生懸命練習しました。きちんとご飯を食べて、練習をがんばってください。」と子どもたちへのメッセージが送られました。



子どもたちとともに練習に取り組むコンサドーレ札幌の横野純貴選手(右から2人目)。

01

各地区専務参事会との懇談会を開催 ぎょれんの来年度事業計画案について話し合いました

1月10日(金)の北見地区を皮切りに、ぎょれんは、全道各地区専務参事会との懇談会を開催しました。この懇談会は毎年1月に開催し、ぎょれんの来年度の事業計画の骨子となる事業や課題について共に説明、意見交換を行うことを目的としています。

懇談の内容は、大きく「①漁政・環境・指導事業」、「②販売事業」、「③購買事業」に分かれ、「①漁政・環境・指導事業」では、「国の水産政策の提言及び具体的施策実現に向けた取り組み」や「漁業経営基盤強化に向けた取り組み」、「海獣被害対策」、「漁協経営の安定化」、「漁協の人材育成」等について話し合われました。「②販売事業」では、基幹魚種である秋鮭・ほたて・昆布や鮮魚等の「販売対策」や「輸出対策」等が話し合われ、「③購買事業」では、「漁業用燃油の安定供給体制強化」、「系統ブランド資材事業の推進」等が話し合われました。今後ぎょれんでは、各地区で交わされた意見をもとに、各種事業計画を練り上げていきます。



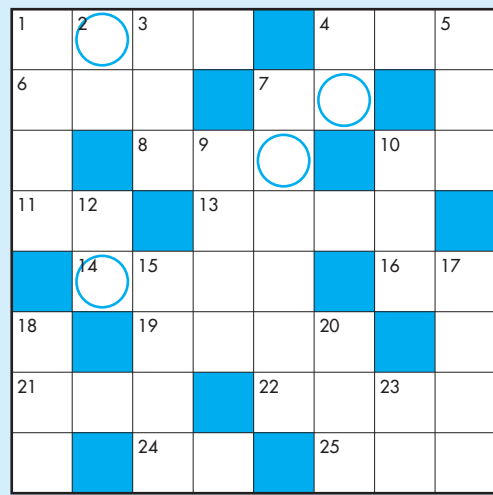
ぎょれんの来年度の事業計画について、全道各地区で意見を交わしました(写真は、日高地区での開催の様子)。

02

1月号掲載記事に関するお詫びと訂正

前号(1月号)の特集記事「北海道昆布漁業に関する懇談会」11ページの和泉組合長のご発言に「今年も島はわかめ以外が繁茂しなくてひどいです。」とありますが、正しくは「今年も一年生昆布は繁茂していますが、二年生に成長せず、採取できる昆布が減っています。」という趣旨でした。お詫びして、訂正いたします。

クロスワードパズル



○印に当たる言葉を
うまく並べてください。

解答 となります。

くわしい応募方法は、17ページをご覧ください。
抽選で5名様に図書カードをプレゼントします。

スモウハチノス
カチューシャイ
ーニランマ
フリエキネンガ
ランドセル
カツコソウ
イクチゲカタ
ヒスインイキ

1月号の解答と当選者
ハツモウデ

(礼文町) 本吉 光広さん
(根室市) 菅原 風紗さん
(函館市) 吉田喜世子さん
(日高町) 星野 重子さん
(浜中町) 橋山 秀子さん

次のクロスワードを完成させ、○印に当たる言葉をうまく並べてください。この日に豆まきをして、歳の数^{としご}の豆を食べ、恵方を向いて一気に太巻きを食べます。今年の恵方は「東北東^{東北東}やや右」。豆まきや恵方巻^{えほうまき}に限らず、その方角^{ほうかく}に向かって何か行動を起こすと「万事に吉」だそうですよ。

- タテのカギ
- ① 天井から雨
 - ② 糸を垂らして魚をゲット
 - ③ 引き戸、障子、ふすまの上に渡した溝のついた横木
 - ④ ドアや引き出しの取っ手
 - ⑤ 飛行機がテイクオフ
 - ⑦ 上下にゆっくり一周する遊園地の遊具
 - ⑨ 敬具⇄
 - ⑩ 祖父母が兄弟姉妹の関係にある孫同士のことを何と言う?
 - ⑫ 無意識に出てしまうような習慣
 - ⑮ 欧米ではピクルス
 - ⑰ ジブリの長編アニメ「○○○○の城ラピュタ」
 - ⑱ 駅伝はコレをつなぐ
 - ⑳ 刺身に添えるワサビや青じそ
 - ㉓ 福は内、鬼は○○

- ヨコのカギ
- ① あたためた日本酒
 - ④ 端午の節句に飾ります「鯉○○○」
 - ⑥ 阿寒湖に生息する特別天然記念物
 - ⑦ 千枚漬けの原料
 - ⑧ ルールを破ること
 - ⑩ 宿○○・漂○○・○○手
 - ⑪ カナダとアメリカは○○続き
 - ⑬ 挿絵を英語で言うと?
 - ⑭ 洗えば洗うほど小さくなるもの、なーんだ?
 - ⑯ 剣道の技のような左官の道具
 - ⑲ 坂道には必ずコレがついています
 - ㉑ 早口言葉「○○○もももも もものうち」
 - ㉒ 破ったら、針1000本飲む?
 - ㉔ お寿司の軍艦になった海産物
 - ㉕ 「前人○○○」の世界記録

news 浜のほつとニュース

大漁祈願!

梶山・函館

時化が多い季節となり正月明けより寒い毎日が続いています。普段は魚がたくさん並ぶ卸売市場も、入荷量が少ない日もあります。港町函館ではありますが、市内の量販店の鮮魚売り場も品数が少なく、解凍物の比率が多くなっています。時化の合間を縫っての助宗漁が終盤となっています。水揚げ数量は、渡島管内が前年に比べ2割程度増加していますが、梶山管内は低い水準となっています。価格についても、原発事故による風評被害により輸出が停滞しているため弱含みとなっており、また一昔前に比べて加工業者の数も減ったため価格を支えられないなど、業界の全般的な課題を感じます。

室蘭

年が明け、胆振管内では刺し網漁で300～500トンの助宗が水揚げされていますが、卵質の低下に伴い浜値がk@70～60と弱含みとなっています。これまでの累計水揚げは1月15日現在で15,400トンと、昨年同期90%処の水揚げです。今年も生産者の方々の安全操業・豊漁を祈願いたします。

日高

1月15日より日高西部地区にて毛がにかご漁が解禁となりました。漁期は3月末までとなり、今季は東部地区が好調なだけに管内全域での好漁に期待がかかります。また、助宗刺し網漁はえりも漁協にて年明けからハイペースで水揚げされています。例年は、年明けから1月一杯まで各地で最盛期を迎えます。寒さが増し、しばれる季節ですが安全操業を切に願います。

釧路

本格的な冬場を迎え晴天も多く雪は少ないですが、連日冷え込みの厳しい日が続いています。冬場の漁の中心であるたこやほつき、うに、真鱈等の水揚げが増えてきています。毛がにの水揚げは十勝・釧路西部地区は今月で終漁し、来月からは釧路東部地区が始まる予定です。寒さ厳しい中ではありますが、大漁と安全操業を願うところです。

根室

函舞漁協の手掘りあさり漁の解禁日が1月20日に決まりました。資源対策事業を積極的にに行い順調に成果が出ていることから、今年の漁獲許容量は昨年に比べ増加となりました。また毛がにかご漁の解禁日は2月1日に決定し、管内5漁協から11隻の操業が予定されています。5月末までの操業で、漁期中の安全操業と順調な水揚げが期待されます。

北見

当管内では冬の風物詩である流氷の便りも聞こえ、日に日に寒さが増しています。そんな中、底曳網漁は休漁期間を迎え、各湖では氷下待ち網漁やかき漁等が行われ順調に水揚げされています。来月の海明けを心待ちにするとともに、各漁の豊漁と安全操業を祈願します。

稚内

冬を迎え、時化にみまわれる天候が続いていますが、利尻・礼文地区では、きれいな刺し網漁が続いています。稚内地区では、毛がに刺し網漁の開始に向けて準備を進めているところです。今後も宗谷管内は厳しい寒さが続きますが、安全操業で大漁となることを願っています。

留萌

今年の管内の降雪量は、12月までは例年になく少なかったのに対し、1月に入ってからまとまった降雪があり、気温も低い日が続いています。前浜では、1月15日から銀杏草漁が始まりました。生産者は早朝の冷え込みの中、手摘みで丁寧に採取しています。今年の生育状況は、不漁だった昨年と比べて順調で、今後の漁が期待されます。安全操業と豊漁を祈願します。

間違いさがし

間違いは5つです。

※右と左の絵には、5か所の異なるところがあります。さあ、見つけてください。(印刷のズレや汚れは関係ありません。)



※答えは17ページにあります。

編集部からのお知らせ

皆様からのお便り、写真、イラストをお待ちしています!

次の①～③を明記の上、ご応募ください。抽選で5名様に図書カードをプレゼントします。

- ①なみまるおたより箱への投稿(お便り、写真、イラスト等)や、広報なみまるくん2月号への感想・意見など
- ②15ページのクロスワードの答え
- ③住所・氏名・年齢・電話番号

〈宛先〉2月20日までにお送りください。

(郵便) 〒060-0003
札幌市中央区北3条西7丁目1番地
北海道ぎょれん 総務企画部 広報担当
(FAX) 011(242)3543
(電子メール) info@gyoren.or.jp

※「なみまるおたより箱」には①からご紹介しします。ご応募いただいた方の個人情報、図書カード進呈や、お便り、写真、イラスト等の掲載(氏名、年齢、市町村名)にのみ使用いたします。写真やイラストは、返却できませんのでご了承ください。

15ページの間違いさがしの答え



編集後記

今月いただいたお便りにもありますが、暖かいストーブの前でつつい動けなくなる寒い日々に、私も一念発起! 冬のスポーツを楽しんでみようと考えました。まずはスピードスケートに挑戦。子どもの頃に身に付けたワザは甦るもので、広い空の下での滑りは思った以上の爽快感です。次はスキージャンプ。さすがにこれは見るだけですが、ベテラン葛西選手の大ジャンプに感動! そして、今月はソチオリンピックが開催されます。次号の編集は、選手の活躍からパワーをもらいながら頑張りたいと思います。(工藤)

先日北海道漁業士研修大会で講師を務めた南極料理人の西村淳さん。2年前にぎょれんホームページのコーナー「おうち de 北海道のおさかな」にご出演いただき、華麗な包丁さばきと美味しいオリジナル魚料理を、カメラの前で披露してくださいました。長時間の撮影でしたが、気さくに話し掛けてくださり、現場を和ませてくれた魅力いっぱいの西村さん。講演で「楽しかった。」と撮影を振り返ってください、私も当時がとても懐かしくなりました。(櫻田)

今日は正月三日です。お餅を休み、今晩の料理はあっさりした魚です。何と言っても布袋魚に新しい岩のりを入れたお味噌汁が一番です。島牧村の海に感謝、島牧村の漁師の皆さんに感謝しながら...
(島牧村 泉谷 泰三さん 86歳)

みなさんのお便りでつくるページです。

なみまるおたより箱



お正月も過ぎ、寒い日が続いていますが、寒いと何もしたくなって、ストーブの前から動きたくなくて感じ(笑)。でも今日は思い切ったこの和風春巻きに挑戦してみます。
(函館市 浜ののちゃんさん 64歳)

私格的に寒さが厳しくなってきました。手洗いやうがい、風邪やインフルエンザを予防して元気に冬を乗り切っていきたいです!
(札幌市 橋本 光江さん)

10日からしん漁解禁ですが、今のところしんが獲れません。大漁を祈念します。
(小樽市 宮古 知行さん)

春から看護学校に進学します。いつか根室に戻って働けるように頑張ります。
(根室市 菅原 風紗さん 17歳)

〈編集部から〉休みなく働く漁船もお正月はお化粧直しのために上着されています。昨年の漁期中に傷んだ船底の塗装や機関部の点検をされて海に下ろされるのでしよつ。今年の活躍も祈っています。
(八雲町 勝谷 風紗さん)

今月の1枚



タイトル:お正月は漁船もお休み
平成26年1月7日 島牧村厚瀬漁港にて
(島牧村 泉谷 泰三さん 86歳)

協同の力でコスト削減

系統ブランド資材紹介コーナー

良質で安い資材を浜に提供することを目的に、ぎょれんが自ら企画・開発をしている資材が「系統ブランド資材」です。

なみまるくんでは、皆様に「系統ブランド資材」の個々の商品特長をもっと知っていただくため、毎月1つの商品を詳しくご紹介しています。ぜひ、資材購入の検討に、お役立てください。

今月は

国産船底塗料「船美人」をご紹介します!



おすすめポイント

- 国内大手メーカー製で低価格を実現しました。
- 「船美人・絢爛」シリーズは、防汚成分をアップしています。(従来品比)

船美人シリーズ他塗料 商品一覧

商 品	色	規格
船底塗料	船美人	レッド 4kg缶
		ブルー 4kg缶
		ブラウン 4kg缶
船美人絢爛	レッド	4kg缶
	ブルー	4kg缶
	ホワイト	4kg缶
上塗り塗料	FRPマリン	ホワイト 4kg、2kg缶
		パステルグリーン 4kg、2kg缶
		ライトブルー 4kg、2kg缶
		モスグリーン 4kg、2kg缶
		グラスグリーン 4kg、2kg缶
		マリンブルー 4kg、2kg缶
シンナー	船美人シンナー	1L缶
	うなぎシンナー	1.8L缶
		4L缶
		16L缶

製造元:日本ペイントマリン株式会社

組合での展示即売会にも対応しています!ぜひお声掛けください。

ぎょれん 購買部
植木 一志さん



香深漁協にて実施した展示即売会(昨年10月実施)

ご注文・お問い合わせは、漁協購買部へおねがいたします。

無理するな ゆとりの心で 海難ゼロ

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター

えびの旨味とごま油の風味が食欲をそそります

豆腐の えび入りとろみ煮

浜のおかあさん

レシピ



今回は甘えびを使った「豆腐のえび入りとろみ煮」をご紹介します。味付けはシンプルに、塩こしょうでえびの風味を活かしました。最後の仕上げに入れるごま油もポイント!えびの旨味とほんのりと効いたごま油の風味が食欲をそそります。とろとろの餡をご飯にかけても美味しいですよ。体がポカポカと温まり、これからの寒い季節にオススメです。



北のりも漁協
逢坂 幸子さん

材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐…4丁
- むきえび…500g
- ブロッコリー…2/3本
- 長ねぎ…1/2本
- 鶏がらスープ…3カップ
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ2
- サラダ油…大さじ1
- ごま油…大さじ1

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで、10分ほど水を切ったあと、3cm角に切る。
- むきえびは背ワタを取り、1cmほどのぶつ切りにしておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。長ねぎは粗くみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて、えびを炒める。色が変わったら鶏がらスープを入れて煮る。
- 煮立ったらアクを取り、豆腐とブロッコリー、長ねぎを加えて煮る。
- 塩・こしょうで味つけし、水で溶いた片栗粉を加えて軽く混ぜ火を止める。最後にごま油を回しかければ完成。