

北海道ぎょれん広報

# なみまるくん

[うみ・なかま コミュニケーション]

11  
2016  
No.337

北海道  
ぎょれん



特集

水産物への知識を深める 食育  
浜の担い手をはぐくむ、新規就業者確保支援  
—漁業就業研修について—



今月の栄養は…

## 「水溶性食物繊維」

“腸内フローラ”を整える昆布の魅力

### 水溶性 食物繊維

- ・糖分の吸収速度をゆるやかにする
- ・食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- ・血中コレステロール値を減少させる

水溶性食物繊維の主な効能

※「昆布で美和食セミナー」の様子は5ページでご紹介しています。

先日、今号でもご紹介されております「おいしく食べてキレイを磨く！昆布で美和食セミナー」に講師として出演させていただきました。多くの若い女性に昆布の「美容マジック」を知っていただき、日々の食生活に昆布を取り入れることで、健康で美しく輝けることをたっぷりとお話してきました。

昆布には美肌や美髪、アンチエイジング（老化防止）、そして病気予防などに効果的なたくさんの栄養素が詰まっています。今回は、その中のひとつ「水溶性食物繊維」をクローズアップしましょう。

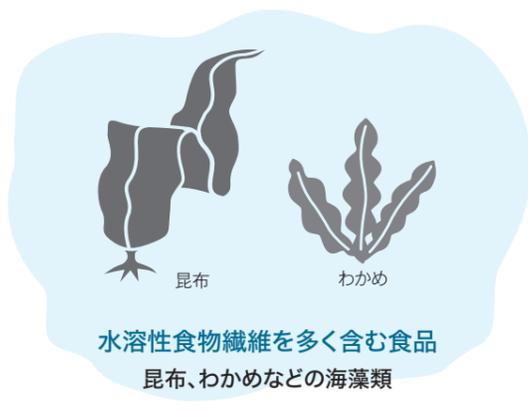
大腸には、多くの腸内細菌がお花畑のようにきれいに生息しています。この腸内細菌の集団を「腸内フローラ」または「腸内細菌叢」と呼びます。腸内フローラを整えると便秘予防や免疫力アップ、美肌、老化防止など良いことづくめ。そのためにはまず、腸内細菌の善玉菌を増やすことが大切です。水溶性食物繊維にはこの善玉菌を増やし、腸内フローラを整える働きがあるので、

また、コレステロールや血圧、血糖値の上昇を抑制する作用があるので肥満やメタボ、生活習慣病などを予防する大事な栄養素。胃の中にとどまっている時間が長いので、満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

私の食事には昆布は欠かせません。ダシはもちろん、ご飯と一緒に炊いたり、煮物や和え物など様々な料理に登場します。昆布はうま味成分「グルタミン酸」を豊富に含むので、料理においしいがプラスされるのもお気に入りのところ。

皆さんも昆布を活用して、水溶性食物繊維の力で腸内フローラを整え、健康や美容

の強い味方になってもらいましょう！



### 今月の管理栄養士



うえさか  
上坂マチコ  
管理栄養士/美容栄養カウンセラー/  
料理研究家/食の若返りプロデューサー  
テレビ・ラジオ出演、新聞・雑誌などでコラム連載や栄養監修、レシピ・スタイリングの提供などを行う。講演会やメタボ指導、料理講師、短大・専門学校の非常勤講師など活動は多岐。ぎょれんと共に、「美容・健康に役立つ昆布」の情報をフリーペーパー等で発信。

なみまるくん おさかな栄養辞典

01 水溶性食物繊維

特集1

02 水産物への知識を深める 食育

特集2

06 浜の担い手をはぐくむ、新規就業者確保支援 一漁業就業研修について一

浜の家族物語

08 紋別漁協/山田 幸裕さん ご家族

09 頭すっきり!! ブレイクタイム

10 11月15日は「昆布の日」新聞・雑誌で全国的なPRを行います

11 なみまるインフォメーション

14 ぎょれん消費地支店だより 第4回 福岡営業所

大漁祈願!

16 浜のほっとニュース

みなさんのお便りでつくるページ

17 なみまる おたより箱

表紙の写真  
紋別漁協/山田 幸裕さんご家族です。



ひんやりとした空気に冬の訪れを感じる紋別港



昆布の香りや感触に子供たちも興味津々



昆布魚の疑似体験では、周囲の園児から応援の声が上がります



コンサドーレの栄養管理士を講師に、親子で栄養について学びます



## 水産物への知識を深める 食育

浜やぎよれんの活動としてすっかり定着した「食育」。水産物のおいしさはもちろん、食べ方などの知識を伝え、興味を持ってもらう場として欠かせない活動となっています。今月は、ぎよれんが行っている食育の取り組みについてご紹介します。

### 広がるぎよれんの食育の取り組みと変化について

「食育基本法」が2005年（平成17年）に制定され、10年以上が経過しました。その間、浜もぎよれんも様々な食育活動に取り組みながら、社会全体で食の外部化が一層進み、食育の重要性はさらに高まっています。

ぎよれんでは、当初、食育とは「子ども」を対象に行うものという考えが一般的でした。しかし、現在は、子どもはもちろん、子どもの食を預かる親御さん世代も巻き込んで一緒に学んでもらう形へと変化しています。

また、その内容も、定番の料理教室に加え、学校や他団体と協力して行う食育教室や食を学ぶ学生を対象とした食育講座など、多様化しています。

今回は、今年度行っている活動内容を中心に、子どもから大人も含めた「次世代を育てる」取り組みに変化しつつある、現在のぎよれんの食育活動についてお伝えします。

### 成長期に味覚を育て、興味を持たせ子どもへの食育

#### ●保育園、小学校での食育教室

これまでぎよれんは、北海道こんぶ消費拡大協議会と共に、全国の幼稚園や保育園、小学校で昆布の食育教室を行ってきました。今年実施しているのは、札幌・関西・関東などにある保育園9園、小学校7校。

授業では、昆布にじかに触れ、試食し、昆布魚の疑似体験を行うことで、昆布を身近に感じ、自然のおいしさを知ってもらいます。

一般に味覚は幼い頃に形成されると言われますが、乾燥昆布を食べる銚柄を当てるクイズや昆布とかつお節を使った一番だしの試食は、子どもに大人気。見守る保護者が「子どもがこんなに昆布を食べるとは」とびっくりすることもあります。

### ●親子で楽しく学ぶ「サッカー×食育教室」と「食べる・たいせつフェスティバル」

子ども達と保護者が一緒に学んでもらう教室のひとつが、北海道コンサドーレ札幌と共に開催している「サッカー×食育教室」です。今年で6年目となり、全道各地で延べ18回開催してきました。試合に必要な栄養を取り入れるための食事時間や、体づくりや体の回復に必要な栄養素の種類、その栄養素を含む水産物を使った料理の紹介などを、管理栄養士の先生から伝えます。専門的な内容でも、「サッカーがうまくならない」と思う子どもたちには伝わり、しっかりと耳を傾ける様子が見られる食育教室です。



共催したポッカサッポロ、サッポロビールの飲料キャラクターもにぎやかに食育講座をお手伝い。学びの場に楽しさをプラスすることも必要です

### ご存知ですか？

食育基本法には、漁業団体に対し、食育活動への努力を求める条文があるんです！

#### 食育基本法(原文)

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することに鑑み、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）（第11条2項）

同様に親子で学んでもらう場として実施しているのが、コープさっぽろの「食べる・たいせつフェスティバル」への参加です。道内各地で行われるこのイベントには、これまで、札幌支店が昆布の食育ブースを出展し、昆布クイズに答えるスタンブラリーを実施するなど楽しんで学んでもらう工夫をしています。

さらに、今年8月に行った札幌会場のステージでは、新たな試みとして「親子で学ぼう、北海道の昆布」と題した食育講座を実施しました。映像を使い、来場した親子連れに昆布魚や昆布の食べ方、栄養等を分かりやすく伝えました。

## 大人への食育

子どもがせっかく得た知識も、保護者をはじめ「食を提供する大人たち」が知識を持たなければ、実際の食卓にその内容は反映されづらくなります。そこで、最近は「食の提供者」である大人たち、しかも、食を職業とする見込みのある学生を対象とした取り組みを入れ、道内外で食育講座を開催しています。

### ●大学、専門学校での食育

調理師・栄養士を目指す人々へ道産水産物がどのように漁獲されるか、また、その栄養や使い方、味を実感してもらう講座を、平成26年から札幌、東京、大阪の大学・専門学校で行っています。

普段専門的に学んでいる栄養学等の知識に加え、ここでの講座の目的は生産者側の情報を伝えることです。



初めて見る昆布の原藻に驚く学生が多かったです

### ●美和食セミナー

今年、東京（5月）、大阪（7月）で開催された「日経ウーマンエキスポ」では、女性の美と健康に役立つ昆布ブースの展示、セミナーを行いました。そこで道内でも同様のセミナーを行い、道民の皆さんにもっと昆布について知ってもらおうと開催したのが、10月に開催した「おいしく食べてキレイを磨く！昆布で美和食セミナー」。

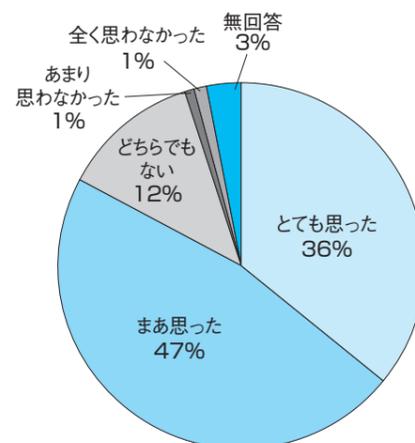
本誌1頁の「おさかな栄養辞典」でもお馴染みの管理栄養士 上坂マチコ先生を講師に迎え、忙しい毎日でも手軽にできる昆布料理の実演やだしの取り方、昆布の栄養について、女性の美と健康に役立つ視点で伝えました。会場は、100名の定員に対し、2倍以上の応募があり、関心の高さがうかがわれました。



イベントは、札幌圏で配布されているフリーペーパー「シティ・ライフ」との共催。イベントの様子は紙面上でも紹介し、参加者以外の読者にも広く周知します

彼らに知識だけではなく、生産者の努力や思いも含めて知ってもらうことで、将来的に食の大切さや水産物の魅力を多くの方に発信する際の一助にしてほしいと考えています。

### 北海道の水産物について、新しい発見がありましたか？ (昨年実施した専門学校2校で調査)



現場でのアンケート結果も参考に、次回の講座内容の工夫を行います

### ●ホームメイドクッキングでの料理教室

全国で料理教室を展開しているホームメイドクッキングと協力し、旬のこの時期、全国30か所、「北海道の海の幸料理教室」を開催しています。この教室の目玉は「手作りいくらの醤油漬け」。本だけでは伝えにくい調理工程も、一度実践すると「意外と簡単」と実感してもらえます。

調理の前には、殻つきほたて、一尾丸ごとの秋鮭、原藻昆布を使い、さばき方や魚種別の特



昆布のもつ優れた栄養成分を伝えることに加え、「昆布の保存の仕方は？」など、基礎的な質問にも丁寧に答えます



昆布をフルに使った「美和食」で昆布のおいしさを実感

### まとめ

#### ぎよれんの食育活動のこれから

〜知恵と、浜の思いも伝えられる場として〜

ぎよれんの食育活動への参加人数は、毎年千人を超えます。それを毎年続けているので、い

長解説も行っています。

普段家庭で作るものとは少し異なる、新しいレシピを教室で知ってもらい、道産水産物の食卓登場回数が増えるきっかけになることを願っています。



ほたての剥き方を実演し、参加者の皆さんにも体験していただきました



今年のメニューは秋鮭のおじゃがあんとはたと春菊としめじのごま和え、ほたての葛うちお吸い物、手作りいくらの醤油漬け&いくら丼

ずれば万という数にも届くようかといったところです。

食育活動はよく「効果が見えづらい」「手間がかかる」と言われます。しかし、その効率や手間を上回る大きな魅力のひとつが、消費者と直にコミュニケーションが取れることです。「水産物は体に良いとは感じている、でも具体的に何がどう良いのかはわからない」、「使ってみただけで、調理法がわからない」といった声をよく聞きます。「使ってみよう」と思う多くの消費者に直に触れ合える、これはチャンスです。

その疑問・質問に的確に答え、消費者の背中をそっと押してあげること、それが、ぎよれんの食育活動だと感じています。道産水産物のおいしさは折り紙付き。そのおいしさに加え、今の時代に合った「使い方」や「栄養」、そこに「生産者の思い」も直接伝えられる場とすることで、食育活動はますます有意義な場になっていくと考えています。

今の時代に合った調理法・栄養

生産者の思い

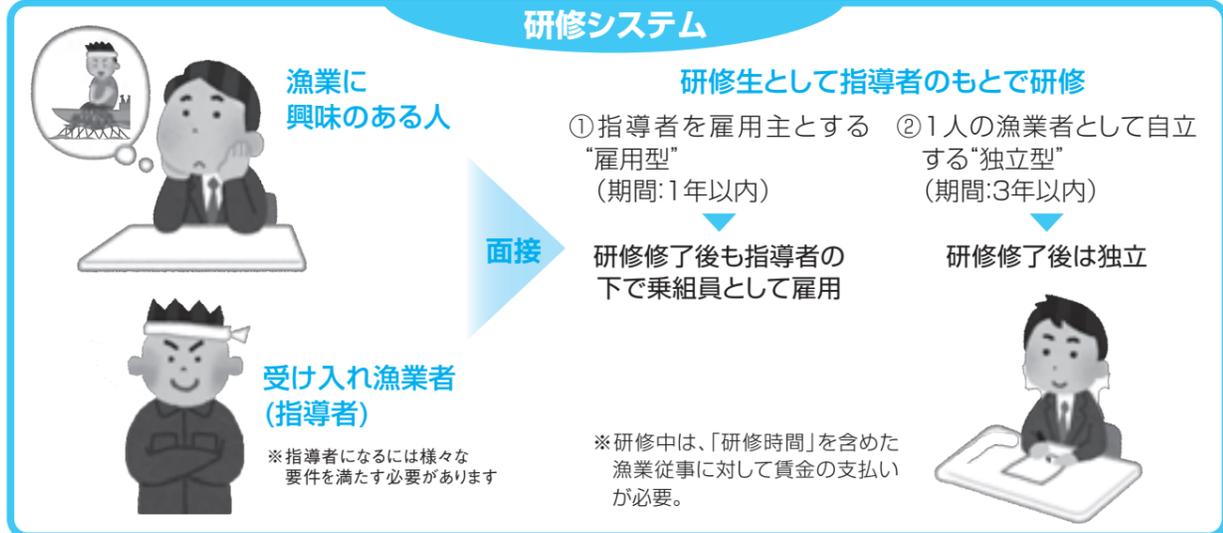
道産水産物のおいしさ

消費者に直接伝えられるのが、食育活動の魅力



# 浜の担い手をはぐくむ、新規就業者確保支援 — 漁業就業研修について —

担い手確保の必要性が叫ばれて久しい水産業界ですが、系統団体でも漁業への新規就業者を増やす取り組みを行っています。  
今回は、系統団体で構成される北海道漁業就業支援協議会の取り組みをご紹介します。



## ● 漁業の魅力を多くの人へPR

協議会では、漁業という職業の魅力を多くの人に知ってもらうため、様々なPRを行っています。全道の高校へフェアをお知らせしているほか、東京で行われる漁業就業支援フェアにも毎年出展しています。東京でのフェアには300人以上が訪れ、過去には来場者が研修生となった実績も。同様のイベントは大阪や福岡、仙台などでも開催されており、道内の指導者が単独で出展したこともあります。



東京でのフェアは規模が大きく、過去には70団体近くが出展したことも

## ● 道や市町村も新規就業者への支援を行っています

協議会の支援のほかに、道や市町村で行う支援制度があります。

道では、道立漁業研修所（鹿部町）での総合研修事業や船舶操縦士、無線技士、潜水士の資格取得講習を行い、市町村では、漁業後継者養成報償や漁業担い手支援事業として、報奨金や漁具・漁船・事業・家賃などへの助成金を交付しているところがあります。

### 市町村の支援例(一部)

- 利尻富士町、利尻町  
磯船1隻支給または報奨金の交付
- 礼文町  
1万円以上の家賃を払っている場合、3万円を限度として、うち1/2を補助
- 寿都町  
漁船の買取及び新造船建造、機関換装費等助成

※いずれも条件あり

北海道漁業就業支援協議会(以下、協議会)は北海道水産会に事務局を置き、系統団体が構成員となって漁業への新規就業者の確保や支援に取り組んでいます。

その中でも、大きな柱となっているのは、漁業就業研修の支援です。

## ● 漁業就業研修とは

漁業就業研修とは、道内外の漁業に興味のある人に、研修生として実際に浜で漁師として働いてもらい、現場の苦労や喜びを知ってもらうとともに技術を身に付け、研修後に着業しやすくする取り組みです。現在、協議会が主催し、研修生の受け入れを希望する漁業者約30団体が出展する「北海道漁業就業支援フェア」が年に2回札幌で開催されており、その場での研修生と受け入れ側の漁業者との面接を経て、実際に研修に進む流れになっています。



札幌で5月に行われたフェアの様子

今年で22回目を迎えるこのフェアに出展している漁業者は、日本海や噴火湾、根室と道内各地から。営む漁業も昆布やほたての養殖、定置網漁、刺網漁、はえ縄漁など様々です。出展数も当初に比べ増加傾向で、近年はほたての漁業者が増えました。

一方、参加者の出身地は道内を中心に、関東、東北、関西、遠くは九州まで。学生のほか、転職先として漁業者を希望する、10代から50代まで幅広い年齢の様々な人がいます。

## ● 研修生の現状

これまで、研修生となった132名のうち、漁業者として今も着業しているのは57名、現在研修中の研修生は22名となっており、研修生のうち、約半分が漁業者として今も頑張っています。

特に利尻漁協では、昆布漁やうに漁の研修修了後、独立して着業する研修生が多い傾向にあり、現在も10名が着業、12名が研修生となっています。



道内各地で指導者のもと研修に励んでいます



北海道漁業就業支援協議会  
小島 博部長

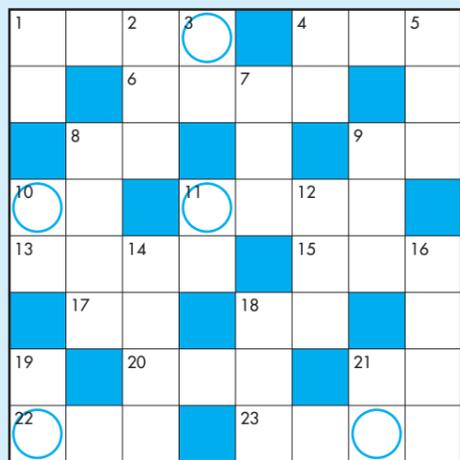
## 北海道漁業就業支援協議会 小島 博部長に伺いました

北海道漁業就業支援協議会は、北海道各地の漁業の担い手を確保・育成するため、平成21年8月に系統5団体、北海道水産会及び北海道磯船漁業協同組合連合会の7団体を構成員として発足しました。

これまでに全国各地から132名の新規漁業就業希望者を受け入れ、本道各地の新たな担い手の卵として研修生を送り出してきました。本道における漁業就業者数は依然として減少傾向を示し、さらに就業者の高齢化も大きな問題となっていることから、今後とも新たな浜の担い手を確保・育成する事業を実施していきます。各地域の漁業者、漁業協同組合及び市町村の皆様のご協力よろしくお願いたします。

# クロスワードパズル

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。秋も終わりが近づき、いよいよ寒い季節がやってきます。衣類の衣替えや、庭の植物の囲いなど、寒さに備えてしっかりと準備していきたいですね。



○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。

**10月号の解答と当選者**  
ギンナン

バツ	タ	シ	イ	タ	ケ
キ	ン	カ	ン	サ	シ
カ	ミ	カ	イ	シ	イ
ガ	ア	シ	ツ	イ	ン
ミ	シ	フ	ト	ン	
キ	キ	ミ	ミ	ク	ウ
ハ	イ	リ	シ	ゴ	モ
タ	ロ	ン	ム	エ	ン

(札幌市)木村 美織さん  
(岩見沢市)菊地 敏子さん  
(泊村)秋山 祐子さん  
(苫小牧市)佐柄 美有さん  
(湧別町)ばあさんとなく姉さん!!さん

## タテのカギ

- ①「あるかな?」と、おでこに手を当てる
- ②男子は草食系、こちらは肉食系?
- ③磨いたり、乗ったり、傷があったり
- ④イガに気をつけて拾う
- ⑤ワンコインのもある昼食
- ⑦小樽、池田町、富良野といえどどんな酒?
- ⑧最近ではフローリングと呼ぶ
- ⑨休憩時取る短時間の睡眠
- ⑩笑う門に来るとか
- ⑪災いの元と言われる
- ⑫オーバーすると赤字になる
- ⑬判子とも言う
- ⑭空気のきれいな所で見られる○○○○の星
- ⑮もう仕事は終わった田んぼの見張り番
- ⑯離乳食の定番、水分の多いご飯
- ⑰聞くは一時的○○、聞かぬは一生の○○

## ヨコのカギ

- ①熱い食べ物が苦手な人
- ④潮を吹く大型哺乳類
- ⑥「火の用心!」と夜間に巡回
- ⑧○○の上にも3年
- ⑨負け⇄
- ⑩鍋にかぶせて使う
- ⑪音読み⇄
- ⑬女の忍者をこう呼ぶ
- ⑮大根おろしを添えて食べたい秋を代表する魚
- ⑰一、十、百、千の次
- ⑱日本酒、冷やよりこちらで呑みたい季節
- ⑳花が咲くこと
- ㉑この世の○○、なれの○○、空の○○
- ㉒○○○大敵
- ㉓新入り、ニューフェイス

## 間違いさがし

間違いは5つです。

※右と左の絵には、5カ所の異なる箇所があります。  
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。

表紙に登場いただいたご家族を紹介いたします。

## 今月の家族物語



【山田さんご一家】 山田幸裕さん(45歳)、美香さん(39歳)、龍之介くん(5歳)

※幸裕さんの父・徹雄さん、母・幸恵さんと共に

「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いたします。今回は、紋別漁協の山田幸裕さんご一家です。

### 子供が漁師を目指せる環境づくりを

昆布漁を中心に、つぶ籠漁、しじみ漁を営む幸裕さん。大学で経営学を学びましたが「サラリーマンになる気は一切なく、漁師になるために実家に戻りました」と話します。

今年の紋別は昆布が豊漁で幸裕さんはうれしい悲鳴。天日乾燥にこだわっていますが、近ごろは天候不順の日が多く、なかなか思うようにいかないのが悩みの種です。また、幸裕さんは昆布部会の副会長を務めており、漁場の清掃や昆布の種苗散布試験などにも取り組んでいます。「昆布の増殖に取り組んでいます、これからは安定した経営や付加価値を生み出すのが課題です。子供が将来、漁師になりたいと思った時に安心できる環境づくりをしていきたいですね」と話してくれました。

### 日々、無事に一日が終わることがうれしい

遠軽町生田原出身の美香さんは元幼稚園教諭。出会いは、やはり漁師と幼稚園教諭という友人の結婚

式だったそう。「発起人同士だったんですが、準備の際に話したことは全くなかったです。打ち上げの後からですね」とはかんで教えてくれました。結婚するまでは苦手だったたこも、新鮮なものを食べてからは好きになったという美香さん。「魚はもちろん、小さいものならたこもさばけるようになりました」と笑います。

ウルトラマンエースが好きな息子の龍之介君はやんちゃ盛りの年中さん。体を動かすこと、船を見ること、そしてパパが大好きで、顔も寝相も幸裕さんに似ているそう。取材中も幸裕さんの傍から離れませんでした。

日々、漁から戻り、家族の顔を見るたびに無事に一日終わった、と安心できる一瞬がうれしいと話す幸裕さん。「息子に仕事をしているところを見せられるのは漁師のいいところですね」と笑って教えてくれました。



旅のお供にヘルシーな空弁はいかが？

## 道産水産物を使用したお弁当ができました

01

北海道農政部・水産林務部とぎょれんは「北海道地産地消お弁当キャンペーン」の第2弾として「貫田シェフの北海道お魚弁当」を開発しました。同キャンペーンは、道産食材を使用した弁当を空港で販売することを通じて、道民には道産農林水産物・加工食品のおいしさと安全・安心をPR。来道者には道産食材の素晴らしさを知っていただき、道産農林水産物の需要拡大につなげる取り組みです。

お弁当に入っているのはシェフの貫田桂一氏が考案した「さけ魚醤油カツとキャベツのポイル」、「しょうゆ味のサケ節のせご飯」、「干し貝柱と千切りコンブのバターめし」、「ぶりグリルときのごマリネ」の4品。あっさりとした味付けで食べやすく、空弁として飛行機にも持ち込みやすいコンパクトなサイズになっています。

お弁当は新千歳空港出発ロビー「美食千歳」で10月の秋の行楽シーズン、12月25日～1月10日の年末年始、2月4日～14日のさっぽろ雪まつり期間に1,080円(税込)で販売されます。新千歳空港へお越しの際は、ぜひ味わってみてください。



いずれのおかずも油の使用を控えておりヘルシー



発売に際して記者会見を行ったぎょれん菊池常務(左)、貫田シェフ(中央)、北海道荒川副知事(右)

お世話になった方に道産水産物を贈ろう！

## 郵便局でお歳暮の取り扱いが始まっています

02

毎年好評をいただいている郵便局でのお歳暮の取り扱いが今年も始まりました。今年は郵便局とぎょれんの事業提携が30周年を迎えることを記念し、対象商品である新巻鮭をお申し込み頂いた方の中から抽選で300名様にいくらの醤油漬が当たるキャンペーンを展開しています。

キャンペーン対象商品の「新巻鮭」は毎年人気で、良質な天然銀毛鮭を吟味した、こだわりの低温熟成造り。その他にも鮭といくらの詰め合せや、漁協から直送でお届けする殻付ほたてやかきなど、今年もバラエティ豊かな商品を用意しています。

お歳暮取り扱いのポスターは道内81か所の郵便局に掲出中です。申込期間は12月15日まで。お近くの郵便局でお申し込みください。

こだわりの品々は特別な方への贈答にもおすすめです



# 11月15日は「昆布の日」 新聞・雑誌で全国的なPRを行います

北海道こんぶ消費拡大協議会とぎょれんでは、11月15日「昆布の日」を中心に、全国的なPRを展開します。新聞・雑誌の広告で昆布の栄養や手軽な食べ方を伝え、昆布の消費が一層増えるよう、11月から年末に向けて弾みをつける予定です。今回は、広報が制作に立ち会った新聞広告の内容についてお伝えします。

### 11月5日読売新聞に元モーニング娘、北海道出身の飯田圭織さんが登場！



読売新聞の全面広告に登場いただく予定の飯田圭織さん。昆布を手に、素敵な笑顔で読者の視線を引き付けます

飯田さんは北海道出身。「親戚から昆布が送られてくるので、いつも昆布は身近にありました」と語ります。デビュー当時は10代だった飯田さんも、今は一児の母。多忙な芸能活動を続けながらも「家族には、体に良いものを食べさせたい」と考え、昆布は必需品。「子どもの離乳食にも昆布だしを使っています」ととっておきのエピソードも披露し、新聞広告の制作現場は大いに盛り上がりました。

### 女性の美と健康をつくる昆布のチカラを 大妻女子大学 青江誠一郎先生が伝授

青江先生は、こんぶ消費拡大協議会とぎょれんの事業の一環として、体に良い働きをする昆布の機能成分研究に取り組みられています。今回は、その内容を飯田さんに、そして、紙面を通じて読者にわかりやすく伝えていただきました。今話題の「腸内環境」を整えるためにも、昆布はうってつけ。紙面では次の3つの内容を軸に健やかな体をつくる昆布の働きをご紹介します。

- ① 昆布は食物繊維の宝庫
- ② 血糖値改善やダイエットも
- ③ 表面の白い粉マンニトールの働き



青江先生から昆布の栄養・機能性成分について話を聞く飯田さん。「昆布が体に良いことは知っていましたが、先生の話聞いて、ますます昆布が好きになりました。」と話してくれました

●この新聞広告は、11月5日(土)の読売新聞夕刊に掲載される予定です。「11月15日 昆布の日」よりも早く掲載することで、昆布の日を一層盛り上げていくことを意図しています。

晴天に恵まれ、来客上々!

## コンサドーレ札幌の試合で、秋鮭・ほたてメニューが販売されました

# 05

9月11日(日)、10月8日(土)の2日間、厚別競技場で行われたコンサドーレ札幌の試合において、ほたて、秋鮭を使った特別メニューが販売されました。この企画は、ぎょれんとコンサドーレ札幌のクラブパートナー契約の一環として、サポーターに道産水産物を楽しんでもらうことを目的に、昨年に続き企画されたもの。9月の試合では「ほたてのエスカルゴバター焼き」が、10月には「秋鮭のアクアパツァ」が提供されました。

今回はさらに、コンサドーレ札幌が発行する月刊誌「月刊コンサドーレ」と連動し、事前に誌面上でメニューを告知。「ほたて」が宮澤裕樹選手のお勧めとして、「秋鮭」が荒野拓馬選手のお勧めとして紹介されました。

両試合は晴天に恵まれ、試合も快勝。道産水産物を味わいながら、サポーターの皆さんも応援に熱が入った2日間でした。

月刊コンサドーレ誌上では「これを食べて勝つ!」のタイトルでメニューを紹介。サッカーをする体作りに必要な、ほたて・秋鮭の栄養素もあわせて紹介しています



今回の特別メニューを提供した「厚別食堂」



北海道定置漁業協会が「秋さけ祭」を開催

## 旬の秋鮭・いくらを求めて札幌駅前に多くの人が集まりました

# 06

10月22日(土)、JR札幌駅前の南口広場において、北海道定置漁業協会の主催、北海道秋鮭普及協議会の共催による「秋さけ祭」が行われました。多くの地元市民や観光客が行き交う場所で、今が旬の道産秋鮭をアピールすることがなげらいます。

会場では漁協や団体のテントが張られ、生秋鮭1尾や切り身、塩秋鮭、いくらなどが販売されました。また、「ミニいくら丼」や「秋鮭鍋」が各500食無料で配布され、旬の味覚を味わおうと多くの方が列に並びました。

午後には、出展者ごとに問題を出題する「秋鮭クイズ大会」が行われました。豪華賞品をねらい多くの来場者が参加。クイズに関連した秋鮭の解説にも真剣に耳を傾けていました。



肌寒い天候のなか、温かい秋鮭鍋を求めて列ができました

### ぎょれん新役員紹介

ぎょれんの理事として、新たに以下の方が就任されたのでご紹介します。※敬称略

○理事 工藤 幸博(ひやま漁協) 9月臨時総会にて就任

ハウス食品と連動し冬にうれしいあったかメニューを提案

## 年末に向けて、ほたての宣伝活動が活発化します

# 03

年末年始の需要期に向けて、ほたての宣伝活動を複数展開します。

全国主要駅に設置されている電子看板でのCM放映を43駅に規模を拡大。冬の需要期に合わせた11月28日~12月4日に放映し、駅を利用する多くの人にほたてのメニューを印象付けます。

同時期からはハウス食品(株)が「ほたてと男爵いものシチュー」を使用したCMを放送します。それに合わせ、11月中旬からは全国各地で新聞へのチラシ折込を行い、店頭での購買を促します。チラシでは北海道フードマイスターのりささんと、北海道のスープカレー伝道師である井出 剛さんを起用し、ほたてとシチュー、カレーのおすすめレシピを掲載しています。また、作った翌日のシチューとカレーを利用したリメイクレシピもご紹介しています。

チラシは本誌に折り込んでいますので、ぜひご活用ください。



電子看板でも温かみのあるメニューでほたてをPR

道産の魚をおいしく食べて、うれしいチャンス!

## 北海道海の恵みプレゼントキャンペーンを実施

# 04

11月10日(木)~24日(木)の15日間、ぎょれん・札幌市中央卸売市場(水産協議会)の主催で、第6回「北海道 海の恵みプレゼントキャンペーン」を実施します。札幌市と近郊の参加鮮魚店74店舗で、道産魚を1,000円以上(税込) お買い上げのお客様を対象にスピードくじを実施。「当たり」が出たら、その場で北海道産魚卵詰め合わせをプレゼント。味が自慢の「いくら醤油漬」「無着色たらこ」「無着色明太子」が一度に楽しめます。抽選で450名様に幸運が。

このキャンペーンをきっかけに、大勢のお客様が鮮魚店を訪れてくれるよう期待しています。



キャンペーンポスターが目印です



# 北海道水産物を全国へ届ける ぎよれん消費地支店だより 第4回

北海道ぎよれんには、5カ所の「消費地支店・営業所」があります。  
消費者へ北海道の水産物を届ける役割を担う「消費地支店・営業所」にスポットを当て、その業務内容や消費地の特徴をご紹介しますこの企画。第4回は福岡営業所をご紹介します。

## ご当地の食文化に根ざした水産物を供給

九州・沖縄の荷受・問屋は数が多く、そこから量販店へのルートが確立されていることがほとんど。鮮度の良い魚を好む傾向が強いなか、新巻鮭、定塩切り身などの塩味の強い魚は売れ筋で、荷受・問屋各社からも注文が多く入ります。

また、秋鮭とともに、九州で年間の定番商品として扱われているのがさんまです。九州で販売されるさんまの多くは、冷凍する際に塩を加えた「一汐さんま」。塩秋鮭、一汐さんまのどちらも、冷凍技術の未熟な時代にも保存が効くこと、九州の中でも成鉱のあった町では肉体労働者が多く、塩分の多いものが好まれたことから今日に至るまで親しまれています。

一方で、沖縄での売れ筋は冷凍さんま。九州とは対照的に、塩味のものはいまもあまり売れないそう。そのまま素揚げにして食べられることが多く、北海道のさんまは南国沖縄でも愛されています。



沖縄のスーパーでの催事も大好評。福岡営業所の職員が応援に行くこともあります

## 広い商圈と独自の文化をもつ九州・沖縄で営業を行う『福岡営業所』

山口県下関以西、九州・沖縄での営業活動を担う福岡営業所は、大阪支店の所管の下、福岡市内の事務所を拠点に業務にあたっています。

魚は鮮度の良い青魚やいかの刺身を好み、甘口の醤油を使用する九州と、南海の鮮やかな魚が市場に並ぶ沖縄。北海道とは食文化が大きく異なるなかで、秋鮭やほたて、さんまとこといった北海道の魚を食卓に届けています。

## 少数精鋭で業務にあたる

福岡営業所の職員は、所長と課長の管理職2名とその他のほかの総合職2名、一般職2名の計6名と小規模。荷受や問屋、量販と生協と、

●福岡営業所

- 所在地：福岡市中央区
- 管轄：山口県下関以西（九州全域、沖縄）
- 職員数：6名
- 売上金額：30.2億円（平成27年度）

## 北海道ブランドは九州でも強力

九州にあるの3つの生協とも取引がある福岡営業所。その中でも、九州・沖縄の全域で事業を行うコープ九州事業連合では、年に5回、ぎよれんとホクレンが共同でフェアを展開し、人気を集めています。売れ筋は秋鮭フライや切り身、開きほつけなどですが、うにの一夜漬けも人気商品です。



北海道同士のコラボレーションは大人気企画

## 遠く離れた場所で営業する苦勞

日本列島の北の端と南の端という地理条件のため、荷受・問屋各社からの注文の品は航空便で運ばれます。日数がかかることに加え、天候のリスクもあるため、荷受・問屋・量販担当、生協担当ともに天気予報のチェックは欠かせません。特に台風や大雪の影響の出やすい秋冬は、イベントや年末の需要もあることから注文数も多く、気の休まらない日々が続きます。

取引先ごとに担当者を定め、少人数で広い範囲をカバーしています。

## 所長からごあいさつ



福岡営業所長 渡辺 英来

大阪支店福岡営業所は、九州全域に加え山口県から沖縄県までと、ぎよれん全所属随一の直線距離を誇る広い担当エリアを持っています。

元々九州地区は、魚食の文化が根強く残っている一方で、北の大地北海道に対する憧れに近いブランド力は強く、さんまや秋鮭は通年鮮魚売り場に並んでいます。

また、博多港はかつて韓国や中国漁船の水揚げが非常に多く、外国船の漁獲高が数百億円もあったものでしたが、近年の世界的な魚食ブームの中で自国水揚げを優先することとなり、今では外国船水揚げは皆無で、これが九州地区の加工業者の原料不足となっており、道産加工原料に対する期待も高まっているものと感じています。

このような九州内における道産水産物のニーズをしっかりと捉えるべく、少数精鋭で日夜奮闘してまいります。

また、九州特有の魚が並ぶ中での持続的な売り場確保や、本所と連携した商品開発にも努力を続けています。



市場会館最上階からは市場が見渡せませす



神社内には奉納された鮭の絵や彫刻がたくさん

## 福岡営業所の周辺ナビ

### ①事務所は福岡市中央卸売市場のすぐ隣

福岡営業所の入居するのは福岡市中央卸売市場鮮魚市場のすぐ隣にある市場会館の9階。九州中の魚が集まるこの場所には荷受・問屋も多く入居しているほか、飲食店や銀行、郵便局、売店、理容室などがそろっており、市場で働く人を支えています。

### ②全国でも珍しい 鮭をまつる神社

福岡営業所から車で約1時間。福岡県嘉麻市にある鮭神社は、その名の通り鮭を神の使いとしてまつっています。毎年、12月13日の献鮭祭では、ぎよれんや道内の漁協、加工業者も参加して秋鮭を奉納し、五穀豊稔・無病息災を祈っています。

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11月号への感想・ご意見など(※150字程度まで)
②9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】11月18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 北海道ぎよれん 営業企画部 広報担当 (FAX) 011(281)8622 (電子メール) info@gyoren.or.jp

※「なみまるおたより箱」には①からご紹介します。ご応募いただいた方の個人情報は、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。

9ページの間違えがしの答え



札幌でも例年より早く雪が降り、冬の気配が濃くなってきました。私は道内外に取材に行きますが、まだまだ夏の福岡や吐息が白くなる紋別へ行く、日本の広さを改めて感じます。日本でこうならロシアやカナダ、中国はいかほどか...体験してみたいものです。(矢幡)

編集後記

今月の特集「食育」のなかで、少しでも食育基本法にも触れました。さて、私はというと常にその法律を守っている自信あり?!おいしい食材や料理法にアンテナを張り、友人や仕事で接する人も食の情報を共有しているから...というのがその理由です(笑)。食は皆に共通する話題。普段の会話で互いの「食」を知ることが、一番身近な「食育」かな、と感じています。(工藤)



今月の1枚

タイトル:銅像と弁慶岬灯台 秋晴れに雲は流れ、休み無き寿都弁慶岬灯台と弁慶の銅像が今日も静かに、豊漁と沖行く船の安全を見守っております。(島牧村 泉谷泰三さん 88歳)



生後8か月の娘の離乳食はお出汁を取ってお粥やお野菜を炊き2番出汁やだしがら昆布も余すことなく全て使い、少しでも自然の旨味を覚えてもらえたらと日々頑張っています。しかし最近はお動くようになった娘から目を離せなくなり、お料理に時間を割くことができず困っていました。先月号の3ページの簡単だしを取り方とても便利ですね!プイヨンもお家で簡単に作れそうでおいしそうです。両方試してみます!ありがとうございます! (札幌市 木村美織さん 25歳)

大阪での昆布の愛され具合が、とても伝わった記事が良かった。簡単だしを取り方は試したい親子2代で、取材を受けるのは!若い立派な跡とりがいるって、本当に明るくなると思う。そのうち3代に取材するのは? (浦河町 加々美くみさん 52歳)

先月に続き今月はコーゲンの勉強をしました。毎日の食事で体内に取り入れる効能は結果的によくなるに変わるものですね。二食手抜きせずにこれからはガンバリます。(七飯町 清水悦子さん 80歳)

急ぐに寒くなりなんとなくさびしくなる季節ですが鮭はやつぱりおいしいですね (斜里町 木村好伸さん 70歳)
今月の栄養コーゲンを読み、深く感動しました。今まで魚の皮は食べないでいましたが、これからはどんな魚の皮でも食べていつまでも元気で長生きしたいと思いました。(島牧村 小倉陽子さん 67歳)

朝夕寒くなりました。風邪に注意しましょう。ロコマーク今日はお魚!いいですね。コーゲンを参考にになりました。(島牧村 泉谷泰三さん 88歳)

大漁祈願!

news 浜のほつとニュース

小樽 石狩・後志管内の秋鮭定置網漁は終盤を迎えています。単価が高値で推移しているものの水揚げは振るわず、金額・数量共に昨年を下回っている厳しい状況です。また、積丹半島沿岸では、たら漁、小樽市ではしゃこ漁がスタートし、晩秋から主役となる魚が市場を賑わすようになりまし...

梶山 9月より始まった秋鮭定置網漁は、1日2トンほどの水揚げ量で、多い日でも20トン前後となっています。累計数量は昨年の76%(今年:277トン;昨年:366トン)に留まっており、一向に伸びていきません。一方、梶山に冬の訪れを告げる、助宗だら漁がもうすぐ始まります。この時期には、各地で操業に向けた準備が行われ、地元加工業者も準備に余念がありません。

函館 助宗だら漁が10月1日より榎法華・南かやべ・鹿部の3地区で、15日から砂原以北の噴火湾で始まりまし...

室蘭 当管内では秋鮭漁真最中です。数量は昨年対比で40%ほどに留まり、厳しい状況です。単価は昨年よりもメスでkg@400~500ほど、オスではkg@100ほど高い価格を推移しています。一方、いよいよ当管内で助宗だら漁が始まりました。漁期当初は好調でしたが、徐々に数量が減りはじめていま...

日高 管内の助宗底曳網漁の水揚げが10月17日現在で昨年比129%と好調です。11月に向け、引き続き豊漁と安定した浜値を期待します。また、門別・新冠・庶野の3地区では10月1日よりしゃも桁網漁が解禁となり、とりわけ、門別地区では10月17日現在、累計水揚げ約18トンと平成23年以來の好調な滑り出しとなりました。他地区も短い漁期中、1日でも多く出漁し、豊漁となることを願います。

釧路 10月15日、今シーズンの昆布操業が終漁となりました。昨年同様に天候不順が続き、厳しい操業を強いられる年となりました。一方、10月上旬よりしゃもこぎ網漁が解禁となりました。今後、たこ縄やほつき桁曳、つぶ籠、たら刺網などの操業が順次始まります。寒さ厳しい時期に入りますが、安全操業と豊漁を期待しています。

根室 10月9日(日)に別海漁協にて西別川あきあじまつりが開催されました。生秋鮭や新巻鮭・ほっき・あさりの他、組合の女性部によるあきあじ鍋の販売等の催しで会場は大いに盛り上がりでした。10月15日(土)・16日(日)には根室湾中部漁協の直売店「かおと」恒例秋の大感謝祭が開催されました。こちらも、かき・あさり・秋鮭などが特別価格で販売され、餅まきならぬ、花咲がにの「かにまき」も行われ大変盛況でした。

北見 オホーツクの寒さは日に日に厳しさを増してきています。そんな中、秋鮭定置網漁も終盤へと向かっており、魚価は高値での推移が続いております。ほたて漁も終盤を迎える時期となりますが、底建網漁やかき漁など、まだまだ年末に向けて浜は賑わいを見せてくれそうです。今後、時化が多い時期となりますが、各漁の豊漁と安全操業を願っています。

稚内 稚内港ではいかの水揚げが最盛期を迎えています。漁場が礼文沖に形成され、隻数も日に日に増加し、連日、市場には多くの発泡が並んでいます。また、道内各地のいか漁が低調なことから、価格は高値で推移し、市場は活気づいています。秋漁も終盤となり、海が荒れることが多くなってきていますが、安全操業で豊漁となることを願っています。

留萌 10月に入り、時化が続いています。秋鮭定置漁も思うように風が続かないまま終盤を迎えています。ほたて養殖についても分散作業が思うように進められないなど、各方面で天候に苦戦する状況が続いています。今後ますます気温が低くなり、浜での作業も厳しさを一層増す季節となりますので、安全操業と風・豊漁を祈念しています。

ライフジャケット 全員着用 リスク低減

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター

ほたてとひらめにアボカドを合わせたおしゃれなレシピ

# ほたてとひらめの カルパッチョ

浜のおかあさん  
レシピ



今回は「ほたてとひらめのカルパッチョ」をご紹介します。ほたてとひらめに濃厚なアボカドを合わせたおもてなしにも使える一品です。レモン汁やマスタードを使用したソースでさっぱりした味に仕上がります。

## 材料(4人分)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほたて貝柱…4個</li> <li>・ひらめ…1/4枚</li> <li>・アボカド…1個</li> <li>・紫たまねぎ…適量</li> <li>・青じそ…2枚</li> </ul> | <p>★調味料A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メープルシロップ…<br/>大さじ1と1/2</li> <li>・レモン汁…大さじ3</li> <li>・粒入りマスタード…<br/>小さじ1</li> <li>・塩…小さじ1</li> <li>・オリーブオイル…大さじ2</li> </ul> |
|--|---|

## 作り方

- ① ほたてを半分の厚さに切る。ひらめは食べやすい大きさにスライスし、さっと湯通しする。アボカドは皮をむき、ほたてと同じくらいの大きさにカットする。
- ② 紫たまねぎと青じそは千切りにし、水にさらしておく。
- ③ 調味料Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、さらにオリーブオイル加えてよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ 水切りをした紫たまねぎを皿の上に敷く。その上にほたて、ひらめ、アボカドを並べて、ソースをかけ、水を切った青じそを散らして出来上がり。



新星マリン留萌漁協  
濱谷 希さん