

北海道ぎょれん広報

なみまるくん



12

2016
No.338

[うみ・なかま コミュニケーション]

北海道
ぎょれん



特集

祝! コンサドーレJ1昇格 ~スペシャルプレゼント付~
浜のお母さんの包丁さばきは神ってる!

なみまるくん おさかな 栄養辞典



今月の栄養は…

「亜鉛」

髪の毛から、足の先の爪まで、
老若男女、皆の味方の大切なミネラル！

亜鉛

- ・抗酸化
- ・アルコールを分解する
- ・免疫力を高める

亜鉛の主な効能

亜鉛は私たちの体の組織に欠かせない大変重要なミネラルで、細胞分裂や新陳代謝、抗酸化、アルコール分解、免疫活性化など様々は働きがあります。昔からよく聞いたことがあるのは亜鉛が不足すると味覚障害を起こすよ！ですね。実はそれだけではなく、成長障害、お肌の乾燥、抜け毛、爪が割れやすくなる、男性機能に支障をきたす、更にはお腹の赤ちゃんにまで影響を及ぼす！聞いているだけで恐ろしくなりますね。

でも安心してください！(古く)普通のバランスのとれた食生活をしている人にとっては不足することはありません。正確に言うと、ありませんでした。そう！過去形になっていきます。最近の私たちの食生活はいとも簡単に加工食品だらけに。加工食品に入っている食品添加物のグルタミン酸ナトリウムといった成分は、亜鉛の吸収を阻害することがわかっています。加工食品ばかり食べていると亜鉛が不足してしまい、特に現代人の食生活ではそれに気づかない環境に陥りやすいのです。それは「5つの食」です。粉食、個食、孤食、固食、小(少)食の5つです。そのうち孤食と個食が亜鉛不足に多いに関係しているのです。家族が不在で一人で孤独に食べる孤食、家族がそれぞれ別々のものを食べる個食。このような食事環境だと味覚の変化に気づきにくく、亜鉛不足の発見が遅れてしまうことがあります。

亜鉛を多く含む食品といえば、代表的なものがかき。その他には、ほたて、あわび、たらこなどにも多く含まれています。寒いこの季節、家族皆で囲む鍋は魚介類もたっぷり摂れて、孤食や個食には縁遠くなりますね。亜鉛は水に溶けやすいのでお鍋のスープも是非召し上がってくださいね。更に亜鉛はビタミンCと合わせて摂ると吸収もアップします。生がきやカキフライにはレモン汁をたっぷりか



亜鉛を多く含む食品
かき、ほたて、あわびなど

けて！旬の魚介をたくさん食べて、加工食品を摂りすぎない毎日の食生活を心掛けましょう。

【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
December 2016 No.338

12

01 なみまるくん おさかな栄養辞典
亜鉛

02 特集1
祝! コンサドーレJ1昇格

06 特集2
浜のお母さんの包丁さばきは神ってる!

08 特集3
水産技術普及指導所を訪ねて ～第4回 道東太平洋海域～

10 浜の家族物語
常呂漁協/芹田 寛之さん ご家族

11 頭すっきり!! ブレイクタイム

12 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5回 仙台営業所

16 大漁祈願!
浜のほっとニュース

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
常呂漁協/芹田 寛之さんご家族です。



ほたて養殖漁業の効率化を目的に作られた栄浦大橋を望む栄浦漁港(北見市常呂町)

今月の管理栄養士



坂下 美樹
管理栄養士/調理師/製菓衛生師/
フードコーディネーター
実母で料理研究家の坂田 蓉子に師事
(さかた料理研究室主宰)。
現在、北海道新聞 生活面「今日の1品」
執筆中。「道新文化教室」開催。道新ボ
ケットブック等の料理制作など。平成20年
11月「カフェ&料理教室/うららか」オープン。
ぎょれんと共にレシピの制作多数。



祝！コンサドーレJ1昇格

（株）コンサドーレ野々村社長に伺いました



北海道コンサドーレ札幌
運営会社（株）コンサドーレ
代表取締役社長 CEO
のむらよしかず
野々村 芳和さん

皆さんの「勝たせる雰囲気作り」が
チームを勝利に導いた

――昇格に際して、いろいろ苦労されたと思
います。

山ほどしました。コンサドーレは大きなクラ
ブではないので、少ない予算の中で皆で力を合
わせて成長してきました。今年結果を出せてい
るのは、サポーターやチームに関わってくれる
地域の人たちが「チームを勝たせるための雰
囲気作り」をしていてくれるから。スポーツは本
来地域対抗戦ですから、地域の人たちがどれだ
けチームと一緒に戦って戦ってくれるかが重要
で、今、コンサドーレは「自分たちの街で生ま
れたこのクラブを皆で作っていかねければいけ
ない」と思ってくれる人が確実に増えています。
「チームは自分たちが関わることで強くなる」
と感じている人も増えたのではないでしょう
か。チームが上手くいっていない中で勝てた試合も

ぎよれんもスポンサーとなっている北海道コンサドーレ札幌がJ1に昇格しました。
今月は昇格を記念して、コンサドーレのこれまでのあゆみや選手を支える食について
ご紹介します。

チーム創立20周年 北海道コンサドーレ札幌

今シーズン、J2での優勝を決め、5年ぶり
のJ1昇格を果たした北海道コンサドーレ札幌
（以下、コンサドーレ）。ぎよれんは平成23年か
らスポンサー契約を締結し、食育教室の共同開
催や広告の設置などを行ってきました。
1996年に東芝堀川町サッカー部を前身に
設立されたコンサドーレ札幌は、今年で20周年
を迎えます。それを機に、チームの正式名称を
「北海道コンサドーレ札幌」に、運営会社名を（株）
北海道フットボールクラブから「（株）コンサドー
レ」へと変更し、より地域に密着したチームと
して成長を図ろうとしています。



- ◎正式名称：北海道コンサドーレ札幌
- ◎ホームタウン：札幌市を中心とする
北海道
- ◎ホームスタジアム：札幌ドーム

ありましたが、そういう時はサポーターの応援
のおかげでしたね。社長に就任して4年の間
ずっと、「選手はもちろん、サポーターやボラン
ティア、スポンサーなど、チームは皆でつくる
ことが大切」と言い続けてきたので、その結果
が出てきているのかな。
――社長は2001年の選手時代にもコンサ
ドーレで昇格を経験されていますね。
選手の時のほうが楽しかったね。最後に試合で
勝つかどうか決めるのはやはり選手ですから、
今は見ていることしかできないんです。
――気分転換の方法は？
チームが勝つことだけです。仕事とプライ
ベートの境は私にはないんですよ。

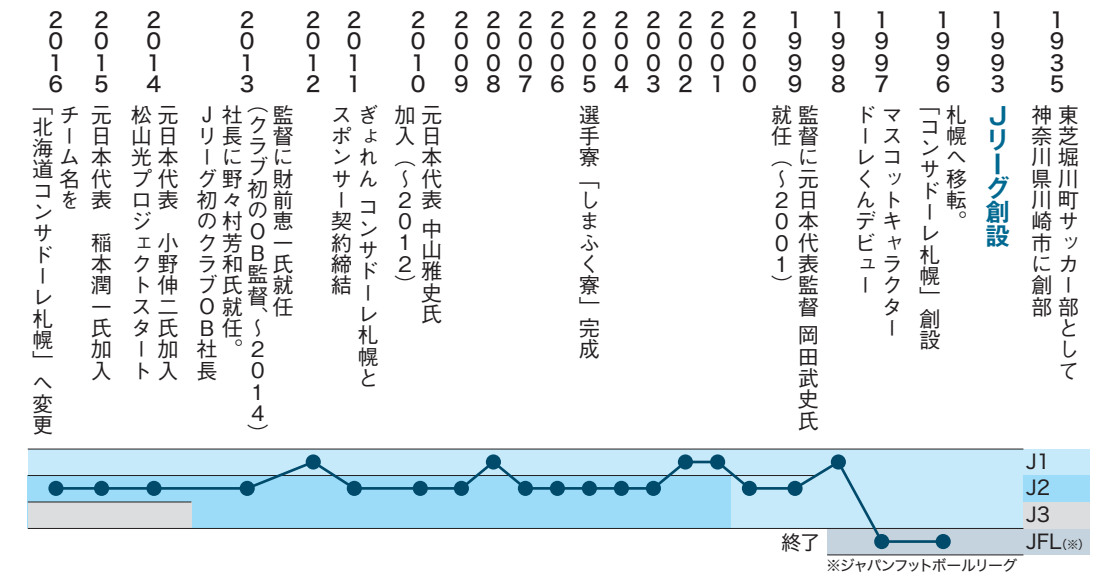
魚を食べるのは上手いですよ

――社長は静岡県清水市のご出身ですね。

実家が海のすぐ近くだったので、子どもの頃
は釣りが大好きでし
たね。最近忙しく
て行けていないです
けど。くろだいのり
も好きで、くろだいの
絵だけは描けます
（笑）。魚は好きです
よ。子どもの頃に父
が食べてた、熱いご
飯の上に刺身を乗っ
けて茶漬けにするの



社長の出身は静岡県清水市。実家の近くには景勝地 三保の松原があり、海も身近な存在でした



これからも一緒にチーム作りを

――今年からチーム名にも「北海道」と加わり
ましたね。

はすごい好き。今もたまにやりますけど、だし
が出ておいしいんですよ。焼き魚を食べるの
も上手いんですよ。

これまでもコンサドーレは北海道を代表して
やっているつもりではありましたが、これから
は道内のいろいろな地域でコンサドーレに触れ
る機会を作っていきたいです。クラブの宣伝で
はなく、コンサドーレに関わることで、生活の中
に楽しいと思える瞬間が生まれるようなことが
作っていただければいいですね。そんな提案が、ク
ラブからだけでなく、双方から出てくるように
なるのが理想です。例えば、選手を漁船に乗せる
でもいいんですよ。言ってもらえれば結構なん
でもできるんです（笑）。



取材に伺ったのは昇格を決める最終節の直前。
前試合で良い勝ち方をしたので、ゲンを担いでそ
の後ひげをそっていないそう。「必ず結果がつい
てくるわけじゃないけど、ゲンを担ぐのは好きだね」
と笑います

若い選手を支えるしまふく寮



入寮できるのが最大3年のしまふく寮は練習場から車で数分の静かな住宅地にあります。トップチームや高校生のユースの選手など、16人が生活しています。昼食をとり、トップチームの選手が来ることもあるとか。

寮を支えるのはこんな人

寮監の大地則昭さんと寮母の忍さんご夫妻。息子さんがコンサドーレのユース選手となり、しまふく寮に入寮していたこと、経営していた居酒屋にコンサドーレの関係者がよく訪れていたことが縁となり、管理人となりました。



やさしい笑顔の大地ご夫妻。忍さんはコンサベース（ページ下部で紹介）で店員もしています

気になることいろいろ、忍さんに聞いてみました

●しまふく寮はどうしてできたの？

外食ばかりの選手を案じて、当時の職員が自宅の食事を提供したのが設立のきっかけです。職員の自宅があった場所から、当時は「新川食堂」という愛称でした。

●料理を作っているのは誰？気を付けていることはありますか？

管理栄養士とともに、私が作っています。寮にしているのは高校生や高卒の10代後半〜20歳そこそこの選手です。2、3年後の体作りを見越して食事を作っています。

●栄養管理はされているの？

チームでは選手に対して採血等もしながら必要な栄養分をアドバイスしています。管理栄養士やトレーナーもついているんです。

●高校生の昼ご飯は？

寮で作ったお弁当を持って行っています。朝食と9人分のお弁当を作る必要のある朝には3升のご飯を炊きます。食べることを馬鹿にせず、ちゃんと食べている子は息の長い選手になると思います。



取材日の昼食はたらこクリームうどん、和風ミートローフ、白菜のコンソメスープ、果物でした

コンサドーレを身近に感じるグッズがたくさん オフィシャルショップ“コンサベース”

札幌市西区、コンサドーレの練習場やクラブハウス、事務所とともにあるのが、コンサドーレ直営のグッズショップ「コンサベース」です。今シーズンの売れ筋は、タオルマフラーや20周年限定のレプリカユニフォーム。他にも文房具や雑貨、スーツなども販売しています。



CONSA BASE (コンサベース)

○住所 札幌市西区宮の沢
2条3丁目4-1
(白い恋人パークとなり)
○TEL 011-777-5315
○営業時間 10:00~14:00
(不定休)

●魚は活躍していますか？

寮では夕食に魚料理を1品入れることが多いです。

また、寮では提携している海外のチームからの練習生が滞在することもあります。イスラム圏の練習生が来るときには食事制限の多いなか、水産物が活躍しています。



寮生のおにぎりを準備する管理栄養士渡辺さん。具は鮭フレークです

(一社)コンサドーレ

北海道スポーツクラブ事務局 浜田さんにお話を伺いました



はま だ あ き こ
浜田 亜紀子さん

東京出身。コンサドーレ北海道スポーツクラブの設立から運営に関わる。北海道へ移住し4年目

子どもから大人までスポーツの楽しさを広める

2014年に(株)コンサドーレから分離、設立された一般社団法人 コンサドーレ北海道スポーツクラブ（以下クラブ）は、道内の地域活性化や、スポーツを通じた子どもたちの心身の育成、生涯スポーツの実現、コミュニティの創出を目指し立ち上げられました。子ども向けのコンサドーレジュニアサッカースクールを始め、大人やシニア向けのサッカー教室、女子サッカーチームの「北海道リラ・コンサドーレ」も運営しています。また、サッカー以外にも地域に密着したスポーツスクールの運営やミニバレー大会の開催、世界での飛躍を目指すトライアスロン選手と提携するなど、幅広い活動を通してスポーツの楽しさを広めています。

地域のスポーツ振興に向けて



60歳以上の女性で構成されるシニアチアリーディングクラブ「月下美人」も事業の一つ。体を動かすだけでなく、これをきっかけに新しい人間関係などの広がりも。「実際にプレーするだけでなく、スポーツを軸に人生に彩りを加えることがクラブの役割」と浜田さん

現在の活動地域は札幌市内が多いですが、ジュニアサッカースクールは旭川と釧路など地方でも開講しているほか、J.Aやぎょれんと連携しての食育・サッカー教室も道内各地で開催しています。今後は、道内のほかの地域でもスクールを開講したいと考えているほか、バトミントンのプロチーム設立も予定しています。

また、クラブでは市町村の職員をお預かりして、スポーツスクールを運営する上での様々なノウハウを1年間学んでもらい、地域に戻ってスポーツ振興に寄与してもらおうような取り組みもしています。

スペシャル企画

サイン色紙プレゼント！

この特集を記念して、
◎都倉 賢選手 ◎稲本 潤一選手
◎荒野 拓馬選手 ◎小野 伸二選手
◎クソンユン選手
のサイン色紙をそれぞれ1名様にプレゼントします。



5名の中から希望する選手の名前と本誌の感想・意見、住所・氏名・年齢・電話番号を記載の上ご応募ください。応募先は17ページをご覧ください。
ご応募お待ちしております。



今年は男子も大勢参加しました

紹介料理

- ◎鮭の煮つけ ◎鮭のあら汁(みそ味) ◎いくら丼
- ◎ボイルホタテのからしマヨネーズ和え

～大学生になったら、

北海道のお魚の美味しさを関西でPRします!～

- 関西生まれ関西育ちで大学も関西の予定なので北海道らしい体験ができてすごく良かったです。家に帰ったらお母さんと一緒に今日教えてもらった料理を作ってみようと思いました。(高2女子)
- 浜のお母さん方とたくさんお話しできたし、すごく楽しかったです。お腹も心もいっぱいです。迫力があって楽しかったです。(高2女子)
- 鮭の煮つけは初めて食べましたがとてもおいしかったです。(高2男子)



ベテラン主婦でも鮭の三枚おろしは見たことがありません

紹介料理

- ◎タコ飯 ◎鮭と白菜の辛ちゃんちゃん
- ◎たこの天ぷら ◎鮭鍋

～得意のパフォーマンスに拍手喝采!～

- はじめにお母さん達が作業着で出てこられるパフォーマンスはとても迫力があって素晴らしかった。(50代)
- 初参加でしたが、とても楽しかったです!料理はあまり得意ではないですが、皆さんに教えて頂きながら出来て、とても良かったです。次回も絶対参加したいです。(30代)
- 気さくな浜のお母さん達で楽しく学ばせて頂きました。(40代)
- タコ飯を一度は作ってみたいと思っていました。このチャンスに感謝します。(60代)



浜で働く姿に感激



昆布の長さを実感



頭のついたたこにびっくり!



浜のお母さん直伝ほっきの貝はずしに注目

紹介料理

- ◎鮭のスティック春巻き ◎鮭のチリマヨ和え
- ◎鮭のあら汁 ◎海鮮パエリア

～浜のおかあさんの熱血指導が、

参加者を「やる気」にさせます～

- 貝の開け方のデモを見て、実際に買ってトライしてみようと思った。(30代)
- どの料理もおいしかったです。浜のお母さん達のお話もおもしろかったです。(30代)
- 説明もわかりやすくとても楽しかったです。(40代)
- ぎょれんの方と同席で会食。とても熱意のあるお話しぶりを伺えました。浜のお母さん達も皆さんとても温かくパワフルなご指導で「ほっき貝」に自信が持てました。感謝です。(50代)



今年も5地区の漁協女性部の協力で「浜のおかあさん料理教室」が開催されました。お魚料理の美味しさを再発見し、笑顔とたくさんの思い出を残してくれた料理教室。お母さんたちの活躍・奮闘に寄せられた感謝の声を紹介します。



目の包丁さばきに見入る生徒たち

紹介料理

- ◎鮭のフライ ◎ぎざみ昆布とさつま揚げの炒め物
- ◎イカときゅうりの酢の物 ◎鮭のあら汁

～浜から街へ。世代を超えた交流で、

お魚料理の美味しさを広めました～

- 鮭の三枚おろしや、いかの皮むきが早くて、すごいと思いました。(中2)
- あまった昆布とご飯で“昆布おにぎり”!!帰って食べるのが楽しみです。(高3)
- グループの中に「浜のお母さん」が入って下さったので、生産者側のお話が聞けて良かったと思います。子ども達に話してほしい事もたくさんありました。ありがとうございました。(給食栄養士50代)



若いお母さんもほたての貝むきに挑戦しました

紹介料理

- ◎鮭親子丼 ◎鮭のあら汁
- ◎イカサラダ

～親子で挑戦。

育ちざかりの子ども達も美味しい魚に大喜び～

- とてもおいしかったです。実家が積丹なので母の料理と同じでした。(30代)
- レシピにのっていないコツや工夫も教えて頂いたのもとても勉強になりました。(40代)
- 浜のお母さんのおかげで、おいしく頂きました。子どももいつも以上に食べてくれ、魚を使った食育を家でも取り入れていこうと思います。(40代)
- 浜のお母さんと直接お話ができて楽しかったです。(40代)

水産技術普及指導所を訪ねて

～第4回 道東太平洋海域～



事務所には資料やデータがたくさん。
問い合わせなどにすぐに対応できるようにしています

成長状況などを確認。データの積み重ねが大切です

指導所ではこんなじやに取組んでいます！

1. 昆布の安定生産に向けて

地域の基幹産業となっている昆布漁ですが、他地区と同様、近年は減産傾向にあり、その要因の1つとして雑海藻類の繁茂があると考えられています。その対策として、5漁協では毎年約300ヘクタールもの駆除事業を行い、荒廃漁場の回復に努めています。それを支援するとともに、指導所では昆布の安定生産を目指し、定期的なサンプリングや資源調査、海水温調査の支援などを行い、データの積み重ねに努めています。



浜での聞き取りが重要です

2. 貝類が生育しやすい環境づくり

貝類の増殖に長い歴史を持つこの管内。毎年の資源量調査をもとに、自主的な資源管理体制を整えています。ほつきでは30年以上その仕組みが続いており、安定した水揚げにつながっています。

散布のあさり漁場では、藻類の異常繁茂や高密度による成長不良などの問題も確認されており、日頃から漁場



あさりの移植は手間のかかる作業です

漁業者の皆さんのため養殖業や資源管理に関する技術や知識の普及等を通じ沿岸漁業の改善に日々努力している水産技術普及指導所。そこでは全道で95名の職員が24ヶ所の本所・支所で業務に当たっています。そんな各地の水産技術普及指導所を訪ね、それぞれの地区での取り組みを紹介するこの企画。今回は、道東太平洋海域（広尾町・羅臼町）において釧路管内を所管する釧路地区水産技術普及指導所（以下指導所）をご紹介します。

道東太平洋海域は、岩礁や湾、干潟、砂泥などの環境を利用し多様な漁業を行う地域と、漁船や定置網漁業が主となっている地域に二分されるのが特徴です。また、昆布漁業への着業者が多く、地域の基幹産業となっています。

他地区と同様、この地区も漁業者の減少が悩みの種。漁業者の子弟に漁業研修所を紹介し担い手育成を後押ししたり、地元小学校からの依頼で水産教室を行うなど、児童に水産業への理解と興味を持ってもらう活動をしています。

その水産教室は、年に3校。地元で水揚げされる水産物の説明や鮭の解剖のほか、組合や部会の支援を受け、浅瀬でのほつき掘りや曳網を行い、網に入った魚の解説などを行っています。



クイズで楽しくお魚について学びます

の実態把握に努め、管理手法について情報収集をしています。今後も指導所では、現地で試行錯誤を繰り返しながら、持続的な資源の有効利用が図られるよう協力して行きます。

3. 地域のブランドを守るための取り組み

この管内には、国内でも一部地域でしか獲れないししゃもが生息しています。指導所では、資源保護のため、釧路水試が行っている遡上日予測の調査や釧路川でのふ化放流事業の産卵親魚の確保への支援等を行っています。近年は親魚確保が不調で、市役所や振興局、釧路水試などと連携して対応にあたっていますが、今年も台風の影響等があり、安心できない状況となっています。

漁業者の最も近くにいる行政機関の1つとしての指導所の役割

指導所では、昆布やうに、かき、ほつき、あさり、つぶ、ほっかいえびなど、多くの根付資源の持続的利用を図る各漁協の取り組みを支援しています。指導所の狩野総括兼所長は、「支援によって、漁業収入の向上と安定、魅力ある漁業経営に繋げ、担い手の確保と育成という地域の課題解



釧路指導所のみなさん

釧路地区水産技術普及指導所



7名の指導普及員が業務にあたる釧路地区指導所は厚岸町にあります。太平洋東部海域には、十勝地区普及指導所（広尾町）、根室地区普及指導所（根室市）、根室地区普及指導所標津支所（標津町）があり、それぞれ3名の普及指導員が勤務しています。



釧路指導所の注目！人物



普及指導員
水上 卓哉さん
旭川出身。北海道大学大学院を卒業後入庁。学生時代は年間90日以上乗船していました。

着任して3年目となる水上さん。ほっかいえびやほつき、かきを担当しています。今年から担当となったかきは、試験養殖や厚岸湖内のモニタリング調査に取り組んでいます。

「自然を相手にしているので思った通りにいかないことも多いですが、現在行っている浜中町のかき試験養殖は順調に進めることができています。」

消の後押しをしていきたい。また、これまでにない海洋環境の変化や災害などによる漁業被害も多く、迅速な情報の収集や提供が求められています。各漁協等で実施している調査への支援を続けながら、様々な変化に対し、早期に問題を発見する漁場監視体制の整備を進めていきたい」と話します。

将来的には、漁場環境や生態系保全を念頭に漁業生産活動を実践できる担い手の育成をしていきたいと言い、「漁業者の最も近くにいる指導所の役割を発揮していきます」と力強く話してくれました。

声 現場の 主査 須貝 英仁さんに伺いました

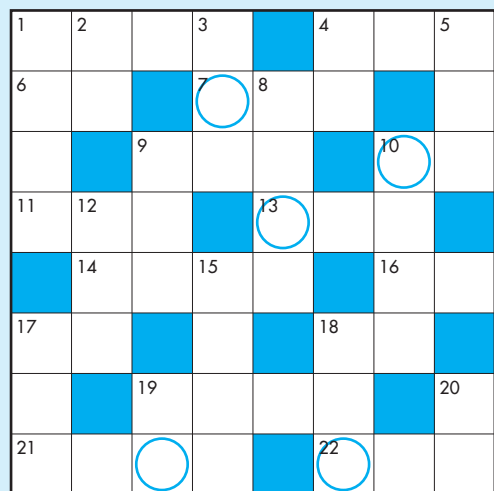


須貝 英仁さん
札幌出身。東海大学卒業後入庁。これまで根室、標津、羽幌、松前、室蘭、江差、岩内の普及指導所に勤務。

私はほつきや散布のうになどのほか、海域全体の海洋環境に関する業務を行っています。近年海の環境が大きく変わってきており、過去の経験からだけでは、この先どうなるのかという漁業者の方の質問に答えられない事があります。これからは、今までの積み重ねたデータとともに、新しい情報を取り入れて、浜の方の疑問や要望に応えられるようにさらに努力を重ねていきます。

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。今年も残り1ヶ月。12月といえば、子どもたちが心待ちにしてる大きなイベントがあります。家族や友人、恋人といった大切な人達と過ごしたいですね。



○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。

11月号の解答と当選者 フユジタク									
ネ	コ	シ	タ	ク	ジ	ラ			
ツ	ヨ	マ	ワ	リ	ン				
イ	シ	イ	カ	チ					
ウ	タ	ク	ン	ヨ	ミ				
ク	ノ	イ	チ	サン	マ				
マ	ン	カ	ン	ン					
カ	カイ	カ	ハ	テ					
コ	ダ	ン	シ	ン	ジ				

(北 斗 市) 小藪 尚代さん
(室 蘭 市) 宮下 早紀さん
(白 糠 町) 伊良 和葉さん
(根 室 市) 黒部美恵子さん
(湧 別 町) 播摩菜津子さん

間違いさがし

間違いは5つです。

※右と左の絵には、5ヵ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。

表紙に登場いただいたご家族を紹介いたします。

常呂漁協 芹田さんご家族

今月の家族物語



【芹田さんご一家】 芹田寛之さん(38歳)、こずえさん(38歳)、唄ちゃん(12歳)、栄太くん(9歳)

※こずえさんの父・恒さん、母・朝子さん、祖母・小春さん、愛犬・豆太郎さんと共に

「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します。今回は、常呂漁協の芹田寛之さんご一家です。

毎年、全てのことが新鮮に感じられるのが魅力

ほたて養殖を中心に、かきやしん、小定置網と様々な漁業を営む寛之さんの出身は十勝。東京の学校に進学したのち札幌で就職しましたが、当時交際中だったこずえさんの実家で25歳から漁師になって13年がたちます。「ありていには言えば婿養子ですね。いろいろな仕事をしましたが、漁業も面白そうだなと思って」と笑う寛之さん。「毎年天候や環境が変わるので、漁師の仕事は毎年全てのことが新鮮に感じられます」と話します。

子どものころから野球少年だったという寛之さんは地元の漁師が監督を務める野球チームに所属しています。「野球や青年部で常呂の知り合いがとても増えました。本当に人に恵まれていると思います。今の若い人は漁業の問題などにも関心が高いので話をして面白いですね」と笑顔で教えてくださいました。

サッカーの面白さを息子と共有

常呂で生まれ育ったこずえさんが寛之さんと出

会ったのは、進学した東京の学校でのこと。卒業後に働いていた札幌から常呂へ戻ったのは寛之さんの提案だったそうで、「どうしても漁師がやりたい、一人でも行く、と言っていましたね」と笑います。現在は、雑穀や野菜、食育に関する資格を取得し、将来的には自宅での料理教室等を開催したいと教えてくださいました。

長女の唄ちゃんは読書や映画などインドア派の小学校6年生。馬を筆頭に動物も大好きで、農業高校へ進学することを目指しているそう。一方、弟の栄太くんはサッカー大好きな小学校3年生。寛之さんも、最近は栄太くんとともにサッカー観戦をすることも多いそう。「野球が大好きですが、サッカーも面白いんです。面白さを教えてもらいましたね」と話します。

寛之さんは現在痛めた腰を治療中。「筋肉をつけたり体質改善をして、健康に過ごせるようにしたいです」と来年の抱負を語ってくださいました。



札幌で日高昆布の魅力PR

第9回 日高昆布フォーラムが開催されました

03

今年で9回目、札幌では4回目となる「日高昆布フォーラム（主催：日高昆布フォーラム実行委員会）」が10月27日（木）、札幌市の札幌国際ビル国際ホールで開催されました。

フードコーディネーターで日本昆布協会の昆布大使としても活躍する金子由美氏による「日本の美味しいを昆布がささえる」と題した講演では、昆布の健康効果の説明や日高昆布を丸ごと食べられるおいしいメニューの提案がありました。講演後には日高の海産物が当たる抽選会が行われ、昆布や昆布醤油、水産物の加工品などが当選者に贈られました。

フォーラムにあわせた10月26日（水）、27日（木）の2日間は札幌駅前地下歩行空間で日高産海産物の販売が行われ、札幌の消費者へ、その美味しさをPRすることができました。



金子氏からは昆布の甘酢やちみつ、オリーブオイル漬け、ハンバーグなど新たなメニューの提案がありました

北海道日本ハムファイターズ日本一

優勝パレードバスに、ぎょれんの広告が掲載されました

04

最大11.5ゲーム差をひっくり返してのリーグ優勝、広島との激闘を制した日本シリーズと、感動の連続だった北海道日本ハムファイターズ。その日本一を祝う優勝パレードが、11月20日（日）、札幌市内で行われました。

朝から降り続いた小雨もパレードが始まる前には止み、沿道に詰めかけた多くのファンの歓声に、監督・選手たちは笑顔で応えていました。

ぎょれんは、選手が乗るバスに広告を掲出してパレードに協賛。台風被害等で暗い話題も多かった道内に元気をくれたファイターズ。来年もきっとファイターズの優勝が私たちに元気をくれることでしょう。



ぎょれんの広告は、投手が乗ったバスに掲載されました

11月15日は「昆布の日」

読売新聞の全面広告で、昆布の栄養、食べ方をPRしました

05

先月号のなみまるくんで事前告知した「昆布の日・全面広告」が11月5日（土）に読売新聞 全国版 朝夕刊あわせて約479万部に掲載されました。

広告では、元モーニング娘の飯田圭織さんが登場。地元北海道で幼い頃から食べている昆布についての思い出や、現在も日常的に昆布を利用していることを紹介しています。また、ダイエットや血糖値改善等に効果が期待できる昆布の栄養素を、大妻女子大学の青江誠一郎先生が詳しく解説しています。

広告紙面は本誌に折り込んでいます。ぜひ手に取ってご覧ください。



広告は新聞1ページに大きく掲載されました

新たに45名の漁業者が誕生

漁業研修所で海友祭・修了式が行われました

01

10月30日（日）、鹿部町にある北海道立漁業研修所で、第9回海友祭が開催されました。研修の成果をお世話になった地元の人や研修生の家族に披露する場となっている海友祭。刃物屋直伝の「包丁研ぎ実演」や、毎年大好評の実習生の手作り水産加工品販売やお魚クイズラリーなどが行われました。今年は開場が20分繰り上げられ、加工品販売は開始5分で一部の商品が売り切れるほどの盛況ぶりでした。

翌31日（月）には修了式が行われ、45名の研修生が緊張の面持ちで修了証書を受け取りました。中村漁業研修所長は「時化模様の時、安全を確保して沖に出るも勇気、押し止めをするも勇気が必要。一步前に進むも勇気、立ち止まり、考え、誰かに相談するのも大事な勇気。幸いにも皆さんには仲間がいる。お互い切磋琢磨して、活躍されていくことを期待しています」と式辞を述べました。研修生代表の上川原正和さん（枝幸漁協推薦）は「立派な漁師となって、人の役に立てる人物を目指すとともに、漁村地域の活性化に取り組み、本道水産業の発展に貢献できるように頑張っていきます」と述べ、今後の更なる成長を約束しました。



海友祭では研修中の写真の展示も。船上や寮での様々な表情に、来場した家族は笑顔を見せていました



道内各地で漁業者人生を歩みだす45名

じょうず
上手に利用して浜の資材コストを削減！

系統ブランド資材の商品カタログが新しくなりました

02

「系統ブランド資材」は浜の漁業資材コスト削減を目的とした、系統オリジナル資材です。

一般普及品に比べ価格の低減化に努めるとともに、タイナイロン網を代表とした耐久性など品質的にも優れた付加価値のある製品を取扱っています。

利用普及については、ぎょれんグループによる浜廻りに加え、各地の使用漁業者、漁協購販推進委員で構成する「系統ブランド資材評価推進委員会」で品質に係る意見交換やモニター使用を実施するなど、利用者の皆様のご意見を伺いながら品質の向上に取り組んでいます。今回のカタログには新商品の紹介も加わりましたので、資材購入の際はぜひご検討ください。

新カタログは、本誌に折り込んでいます。ご覧ください。

大型新商品の紹介も加わった新カタログ





展示会では取引先のほか、出展する会社同士で情報交換をすることも。大切な情報交換の場です



仙台市中央卸売市場では毎年、ぎょれんの役員も出席して(写真上)宮城名物のはらこ飯(写真下)で道産秋鮭といくらをPRしています

様々な業態・魚種に通じた、営業のプロフェッショナルとして

仙台営業所の取引先は、荷受やメーカー、量販店、生協と多岐に渡っており、管理職も含めた4名の総合職が品目・取引先の担当をそれぞれ複数持っています。取引先のなかでも、相手先、金額ともに多いのが鮮魚から加工品まで様々な商品を扱う荷受と、原料の供給を行っているメーカーです。それぞれ扱う品目や作っている製品も異なるため、職員には幅広い知識が求められ、東京支店の品目担当者と連携して対応することもあります。

東北の荷受では、各社が年末の需要期に向けて商品提案会を開催します。大規模なところでは約200社が出展し、商品やメニュー提案を直接量販店等へ行うことができる商談の場です。もちろん仙台営業所も出展しており、展示会の開催される9～11月には東北各県を飛び回っています。

地理的に北海道と近い東北。道産水産物を扱う競合相手が複数いるほか、道内と同様、加工業者は原料の不足にも悩まされています。震災復興で工場を再建した加工業者では、処理可能量が増加したものの原料が少なく、頭を抱えているところもあるそうです。

厳しい環境下ではありますが、加工品では各取引先に合わせた味付けにしたり、新たな商材としてさくらますを活用するなど、道産

状況も課題も北海道と似た環境

他支店・営業所と同様に生協との取引もあります。東北では北海道と同じような魚種が水揚げされますが、復興支援などから地産地消を掲げていることもあり、提案が難しい商品も。一方で、「北海道ブランド」として鮭の切り身、ほたてフライなどは根強い人気があります。いかの塩辛などの珍味商品も売れ筋です。

地産地消と折り合いをつける

北海道水産物を全国へ届ける ぎょれん消費地支店だより 第5回

北海道ぎょれんには、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紹介するこの企画。第5回は仙台営業所をご紹介します。

『仙台営業所』 漁獲物の似た東北で道産水産物を扱う

東北地区での営業を担う仙台営業所は、東京支店の管轄のもと、日々業務に当たっています。東北地方は、漁獲される水産物が北海道と似通っているほか、それぞれの県で伝統的な食文化が残る、味の好みも異なっていることが大きな特徴。青森のほたてを使った貝焼き、味噌や岩手のさんまのすり身汁、秋田のしよつる鍋、山形のたらを使った棒だら煮、宮城の秋鮭を使ったはらこ飯、福島のおんこのどぶ汁などの郷土の味があります。また、お正月にはなめたがい(ばばがい)の煮つけは欠かせず、北海道からたくさんの魚が出荷されています。

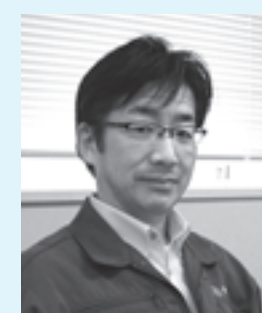
仙台営業所では、そんな多様な文化が残る地区で所長と課長の2名の管理職と2名の総合職、2名の一般職と計6名で業務に当たっています。



《仙台営業所》

- ◎所在地：仙台市若林区
- ◎管轄：東北地方
- ◎職員数：6名
- ◎売上金額：49.9億円(平成27年度)

所長から ごあいさつ



仙台営業所長
久保田 英二

東京支店仙台営業所は、杜の都 仙台に事務所を構え、6名と小所帯ではありますが、取引先の皆様に支えていただきながら、北海道水産物の販売に日々、奮闘しています。

担当している東北地方は、それぞれに特徴的な郷土料理があり、同じ素材であっても、調理方法や味付けもさまざま。既存の商品を提案するだけでなく、取引先やバイヤーと共同で商品開発をすることも求められています。

東日本大震災から5年が経過し、三陸地区の加工業者にとっては、道内と同様、人材不足や原料不足といったソフト面が課題となっています。道内で水揚げされる秋鮭などは、三陸エリアへ搬出されており、今シーズンは青森産のほたてがこれまで以上に道内に搬入されました。

原料や製品の流通は、これまでとは違った動きとなっています。この変化に敏感に対応し、北海道、東北の水産業界に少しでも貢献できるように、情報を発信していきたいと思っています。

水産物の消費をより一層促すような取り組みを行っています。

仙台営業所の周辺ナビ

①中央卸売市場に隣接する事務所

支店のすぐ隣には東北の食を支える仙台市中央卸売市場があります。近海で取れたまぐろやさばなどのほか、道内各地からも秋鮭やほたて、たら、ほっき、かれいといった様々な魚種が毎日出荷されてきます。

②青葉城址

仙台市街を見渡す青葉城址(仙台城)は営業所から車で20分ほどの場所にある、市内でも有数の観光スポットです。

ここから見下ろすことのできる広瀬川では、街中にも関わらず、毎年のように秋鮭の遡上を確認されています。



事務所の窓からは市場を一望。水産物だけでなく、青果も扱う広い市場です



伊達政宗像はここから城下を見守っています



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12月号への感想・ご意見など（※150字程度まで）
- ②11ページのクロスワードの答え
- ③住所・氏名・年齢・電話番号

〈サイン色紙、図書カード応募先〉

〈宛先〉12月20日までにお送りください。

（郵便）〒060-0003

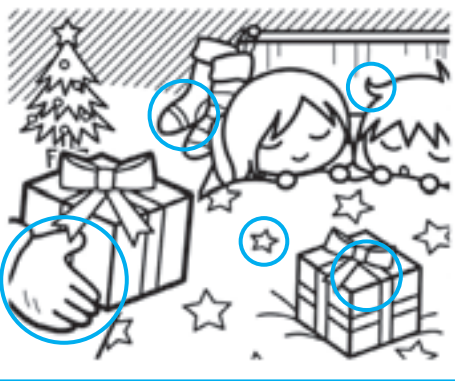
札幌市中央区北3条西7丁目1番地
北海道ぎょれん 営業企画部 広報担当

（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。

11ページの間違いさがしの答え



ひらめとホタテのカルパッチョさうい美味しそう。家でも「平日」取っているで、今度作りたいと思います。
（島牧村 高島里子さん 66歳）

浜のおかあさんレシビのほたてとひらめのカルパッチョをさっそく我が家で作ってみました。色どりもよく最高においしかったです。色々なレシビを載せて下さい!!
（根室市 黒部美恵子さん 60歳）

本当に寒くなってきたね。白い物がちらちら降ってきて、また1つ年が取っちゃうなあ。今年もあと少し、またお正月の準備。孫達と会っ楽しみがもうすぐそこまで来ている。
（函館市 K.Tさん 65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



昆布は、和食のダシとして大きな存在であり、世界的に注目されていると思う。うま味が認められて、和食ブームのきっかけにもなっている。カツオ節や煮干し、シイタケなど乾物類も、ヘルシーで味わい深い食材であるし、組み合わせ次第でおいしさ倍増!! 偉大な食材であると、再認識した。
（浦河町 加々美マミさん 52歳）

昆布は体に良いことはわかっていましたが水溶性食物繊維が豊富で、腸内フローラを整えてくれると知り活用していると思いました。
（斜里町 木村好伸さん 70歳）

すっかり寒くなりました。初雪も早く、漬物の大根も雪をかぶり、おそくなつてしまいました。いそがなくなっちゃ...
（福島町 佐原良子さん 70歳）

今年は初雪が早く秋を楽しむ暇がなかったです。石がれいが急に大漁になりました。寒いのに元氣よくタンクの中を泳いでいて羨ましいです。スケソウもちらほらかかってきましたよ。
（豊浦町 阿部暁子 46歳）

いつもより早い冬到来で冬支度で大忙しです。
（釧路市 小野聖子さん 57歳）

今年は、寒いですね。タイや交換いつもの年より早く取り替えました。
（別海町 福原美代子さん 47歳）

毎月の「なみまるくんおさかな栄養辞典」で勉強させていただいております。多くの漁業資源に含まれている栄養をたくさん吸収し健康で長生きしましょう。
（島牧村 泉谷泰三さん 89歳）

秋が瞬く間に去ってすっかり冬になってしまいました。せつかく秋刀魚のおいしさに気づけた秋だったのにさみしいです。
（江別市 吉村桃さん 18歳）

すっかり冬景色となり、サロマ湖もカキのシーズンに入りました。生で食べてもよし!! お鍋にしてもよし!! なんでもおいしいです♡
（湧別町 播摩菜津子さん 33歳）

編集後記

今年もあとという間に12月。皆さん、今年はどう一年でしたか？ 私は昆布のおいしさを伝えるイベントで全国各地に行けたことが収穫でした。お客さんの「おいしいですねー」の言葉に元氣とやる氣をもらいました。もっひと元氣をもらえたのがファイターズとコンサドーレのW優勝！今月号は、昇格直前の緊張感漂うコンサドーレの舞台裏を取材しました。ぜひご覧ください。
（工藤）

（編集部より）
長い年月、海の安全を見守ってきた灯台の凜としたたたずまいが感じられる写真ですね。

タイトル：
静かな本目岬灯台
昭和38年に、初点灯から船舶の安全を願ってきた本目岬灯台は、秋の夕映えを受けながら今日も静かに見守っています。
（島牧村 泉谷泰三さん 89歳）



今月の1枚

大漁祈願！

news 浜のほつとニュース

小樽

11月に入り後志管内にいか釣船が集結し、各地の市場・荷捌所はいかの発泡、木箱で埋め尽くされました。太平洋側でのいかの不漁を反映して1箱22,000円を超える空前の高値で落札される場面もありました。また石狩湾沿岸では、はたはた漁が解禁となり、漁期序盤から水揚げが続いています。昨年、数年ぶりに沿岸の漁獲量が回復したところで、今年も安定した水揚げへの期待が高まる中、時化の合間を縫って操業が続いています。

室蘭

秋鮭漁が終盤を迎えています。数量は昨年対比で45%ほどに留まり、単価こそ昨年よりもkg@150程度高く推移しているものの、数量の減少分をカバーできない状況です。先月から始まっている助宗漁ですが、こちらも漁がまとまらない状況が続く、単価もkg@180～140と昨年並みの高相場となっています。一方、ししゃも漁は豊漁となりました。水揚げが42tと昨年比で5倍近い水揚げとなり、久方ぶりに明るいニュースとなっています。

函館

函館管内では、9月から水揚げされている秋鮭漁が終盤戦へ差し掛かっています。今年は昨年と比べて水揚げが少ないものの（11月17日時点 今年：2,544t、昨年：2,942t）、水揚げ不振などの影響により、浜値が高値で推移しています（11月17日時点 めすぶな：今年kg@1,000、昨年kg@850）。残りわずかの漁期となっていますが、昨年以上に水揚げが多くなることを期待しています。

梶山

梶山管内に冬の訪れを告げる釣（延縄）助宗漁が、今年は昨年と同時期の11月20日より操業が開始されました。道内でも数少ない釣助宗は魚体が傷まず、卵・身質ともに鮮度抜群です。さらに組合は生鮮助宗の出荷時に海洋深層水での冷やしこみによる鮮度保持やレシビシールを同封するなどの付加価値を付け、魚価の向上に取り組んでいます。

釧路

冬場を迎え、釧路管内はたら、かれい、たこの水揚げがまとまり始めました。いずれも、出だしは順調な水揚げとなっています。また、今後、毛がにやほっき漁も順次スタートします。一方で、ししゃも漁は終盤を迎えています。昨年に比べサイズは小さく水揚げ数量は昨年を下回っているものの、単価は3割程度高くなっています。厳冬期に入りますが、引き続き安全操業と豊漁を願っています。

根室

根室管内の秋鮭定置網漁が11月23日に終漁予定となり、さんまも盛漁期を終えました。また、ほたて漁が標津漁協で11月下旬から、野付漁協で12月1日から始まります。今後管内では、まだら、助宗、ほっき等の水揚げが増えて、冬漁が本格化します。各関係者につきましては、安全操業を心がけていただき、大漁となることを祈念しています。

日高

管内秋鮭漁の水揚げは、11月23日の終漁を目前に台風や高水温の影響により水揚げが伸びず、15日現在で昨対48%の約5,200tの水揚げに留まっています。今後は各地区でかれい類、助宗だら等を中心に年末まで忙しさが続きますが、その中でもえりもでは毎年11月から12月にかけて冬の訪れを告げるはたはた漁が行われています。ここ2～3年の水揚げは不漁続きでしたので、今年は豊漁となることを切に願います。

北見

オホーツクも雪景色になり、寒さも厳しさを増してきました。そんな中で当管内の秋鮭漁、ほたて漁も終盤を迎える時期となりました。一方で管内では底建網漁が始まり、順調にかれい類が水揚げされています。またサロマ湖のかき漁も始まり、浜は寒さに負けず活気付いています。今後、時化が多い時期となっていきますが安全操業と大漁を祈念しています。

稚内

宗谷管内秋鮭漁は終盤を迎え、頓別・猿払村・稚内地区においては無事終漁となりました。枝幸・宗谷地区につきましても、終漁間近となっています。ほたて漁は、宗谷・猿払村・頓別地区において終漁となりました。日本海地区では、かれい・たららの刺し網漁が始まり、今後の水揚げに注目しています。雪も降り、本格的な冬を迎えようとしていますが、安全操業で豊漁となることを願っています。

留萌

当管内では秋鮭定置網漁の管内終漁と共に積雪が始まり、気温、景色ともに既に冬の様相を見せています。それでも凧の日は刺し網・えび簗・えび桁など様々な船が沖に出るなど、各市場内は活気に溢れています。今後一層寒くなり、沖模様も不安定になりますので、出漁の際は事故のないこと、また健康で豊漁となることを祈念しています。

幸せを明日に繋げる 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

たっぷり具だくさんの簡単シーフードサラダ

海鮮塩こんぶサラダ

浜のおかあさん

レシピ



今回は「海鮮塩こんぶサラダ」をご紹介します。
たっぷりのキャベツに増毛特産の水産物を合わせた
サラダです。塩こんぶとごま油が味のまとめ役。
つつい箸が進むおいしさですよ。

材料 (4人分)

- ・殻付ほたて…8枚
 - ・甘えび(小サイズ)…20尾
 - ・煮たこ(足)…約100g
 - ・キャベツ…1/4玉
 - ・塩こんぶ…20g
 - ・ごま油…大さじ2〜3
 - ・塩…適量
- ① { ・酒…1/2カップ
・塩…少々

作り方

- ① ほたては殻付のまま鍋に入れ、少量の水と一緒に火にかけて蒸す。蒸し終わったら殻を外して、ウロを取る。
- ② 沸騰したお湯にAを入れて甘えびを茹で、殻をむく。
- ③ 煮たこは一口大にスライスする。
- ④ キャベツは手で一口大にちぎり、塩こんぶを混ぜる。ごま油・塩で調節しながら味付けする。
- ⑤ ①のほたて、②のえび、③の煮たこを混ぜ、盛り付けて出来上がり。



増毛漁協

菊谷 弘美さん