

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】

12  
2018  
No.362

北海道  
ぎょれん



特集

働き方改革で漁協はどう変わる？

笑顔がいっぱい「浜のおかあさん料理教室」



今月の栄養素は…

## 「オルニチン」

肝臓の働きをサポートして疲労回復&免疫力アップ!

### オルニチン

・肝臓の働きをサポートする

オルニチンの主な働き

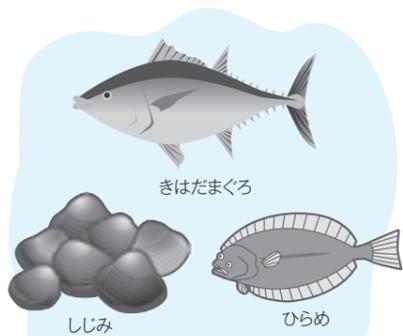
12月に入り、一気に寒さが増してきたころ、暦の上での季節の境目、冬至がやってきます。一年の中で最も昼が短く夜が長い日ですが、今年は12月22日がそれにあたります。ちょうど風邪やインフルエンザが流行し始めることもあり、同じ環境でもかかる人とかからない人がいます。

それは「免疫」が大きく関係しているのです。免疫とは病気を逃れる力のこと、普段からの食生活や生活習慣に左右されます。疲れやすくなったり、お酒を飲んだ翌日の二日酔いがひどく感じられるのも免疫力が落ちてきている証拠。二日酔いの朝にしじみのみそ汁がいとよく聞

きますが、それはしじみにオルニチンが多く含まれているからです。

オルニチンとは、生体内で肝臓の働きをサポートするアミノ酸です。肝臓には、有害なアンモニアを尿素に変えて解毒を行う「オルニチン回路」というものが存在します。この回路においてアンモニアと結合する中間体として重要な役割を果たしています。肝臓の働きをサポートすることから疲労回復、成長ホルモンの分泌を高めて免疫力をアップさせるなどの効果があります。これにより、基礎代謝も上がり、美肌作りやダイエット、生活習慣病予防にも効果が期待できます。

しじみにはオルニチン以外にも女性に嬉しい鉄分が豊富です。お味噌汁は定番ですが、ビタミンCが多いミニトマトやブロッコリーなどといったしよに酒蒸しなどの料理で摂取することで、鉄分の吸収も高めることができます。最近では低体温の方が多くみられます。免



オルニチンを多く含むおすすめ食品  
しじみ、きはだまぐろ、ひらめなど

疫は体温が一度下がると30%落ちるといわれていますので、普段から自分の体温を測る習慣もつけてはいかがでしょうか。

### 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春子に師事(さかた料理研究室主宰)。  
現在、北海道新聞くらし面「今日の1品」執筆中。「道新文化教室」開催。道新ポ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。

01 なみまるくん おさかな栄養辞典  
オルニチン

02 特集1  
働き方改革で漁協はどう変わる?

06 特集2  
笑顔がいっぱい「浜のおかあさん料理教室」

08 特集3  
10月11日開場! 豊洲新市場での取り扱いが始まりました

10 浜の家族物語  
戸井漁協/後藤 淳さん 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 特集4  
ひとり居酒屋はじめました! 冬編

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



延縄漁船が出港を待つ汐首漁港(函館市)

表紙の写真  
戸井漁協/後藤 淳さんご家族です。

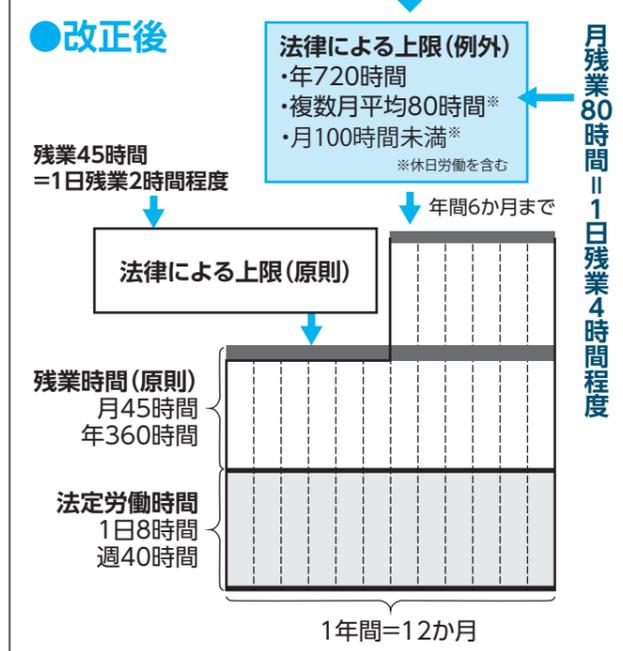
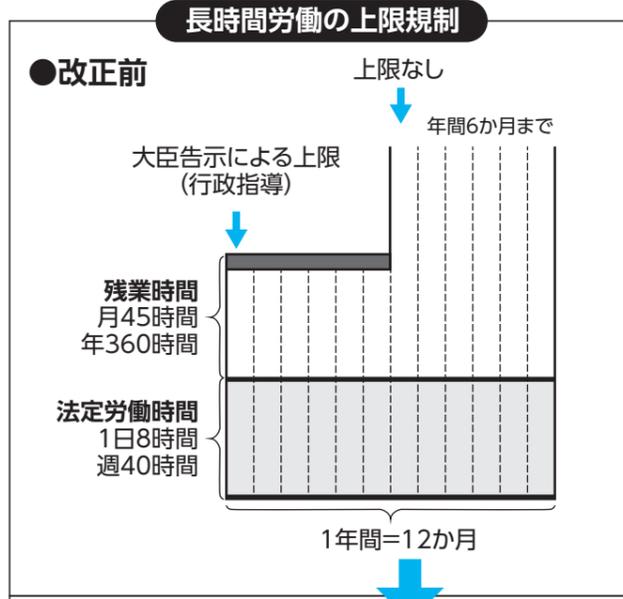


# 働き方改革で漁協はどう変わる？

## 主な改正内容

### 1. 長時間労働の削減・休暇の取得促進

（施行日／大企業：2019年4月1日  
中小企業：2020年4月1日）  
法定時間外労働（週40時間を超える労働）の上限を月45時間かつ360時間を原則とし、1年単位の變形労働時間制の場合は月42時間、かつ年320時間とする。  
盛漁期・繁忙期などの臨時的な特別な事情がある場合、労働者と使用者が合意して協定を結んでも、年720時間以内、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）を限度に設定する必要があります。



テレビや新聞などでもたびたび話題になる「働き方改革」とその関連法規の対象となるため、組合員である漁業者の理解が欠かせないのです。漁業者の皆さんも他人事ではありません。

### 働き方改革関連法の施行で変わる点

少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少や、育児や介護との両立など、働く方のニーズの多様化といった状況のなか、生産性向上とともに、就業機会の拡大や意欲・能力を存分に発揮できる環境を作ることが重要な課題になっています。課題の解決のため、働く方それぞれの事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持つようにすることを指すのが「働き方改革」です。

また、今回の関連法規改正では、職場環境の改善など「魅力ある職場づくり」で人手不足の解消にも繋げたい考えです。魅力ある職場づくりから人材を確保し、安定した漁協経営へと好循環が生まれることが期待されます。



また、特例の適用は年6回が上限です。

労働時間の管理にあたっては、  
○過年度の労働時間の実態の把握  
○管理職を含めた労働時間管理の徹底  
○時間外労働時間の上限管理の徹底  
が有効です。  
なお、「労働時間を含み、2〜6か月間のいずれかの月平均法定時間外労働時間が80時間を超えないこと」「休日労働を含んで単月は100時間未満となること」に違反した場合、6か月以下の懲役または30万円以下の罰金となります。  
また、これに伴い、労使間の協定の見直しと所轄労働基準監督署への届け出が必要です。

2019年4月以降、順次施行される働き方改革関連法案は、「時間外労働の上限規制」と「年次有給休暇の確実な取得」、「正規雇用労働者と非正規雇用労働者の不合理な待遇差の禁止」等を定めたもので、大企業、中小企業によって施行日が異なっています。

○大企業と中小企業の違い  
漁協の場合、出資額が5千万円以下、または常時雇用する労働者数100名以下であれば中小企業となります。  
一部の漁協は、労働者数で大企業扱いとなる場合があるため、注意が必要です。



### 2. 月60時間を超える時間外労働への割増賃金率の引上げ

（施行日／大企業：施行済  
中小企業：2023年4月1日）  
月60時間を超える時間外労働に対する割増賃金率（50%以上）について、中小企業の猶予措置を廃止する。  
大企業に対しては既に適用済みでしたが、中小企業は2023年4月1日からは強制適用となるため、未対応の場合は就業規定や給与規定等を変更する必要があります。

### ●月60時間超の残業割増賃金率について

	1か月の時間外労働 (1日8時間・1週40時間を) 超える労働時間	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	25%→50%

### 3. 年次有給休暇の確実な取得

(施行日) 2019年4月1日

使用者(漁協職員)に対しての漁協)は10日以上年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日、時期を指定して有給休暇を与える必要がある。

労働者それぞれにおいて、休暇の取得日数を管理し、年休付与日から1年以内の期間に有給休暇を忘れず指定する必要があります。

なお、有給休暇を取得させなかった場合は、30万円以下の罰金が科せられます。

また、これに伴い、就業規則の変更が必要で



※年休付与日  
原則、全労働日の8割以上継続勤務した者が、雇入日から起算して6か月経過した日。以後は6か月経過日から1年毎に付与される。ただし、就業規則に基づき原則より前倒しで付与することも認められる。

#### ●年次有給休暇の指定について

労働者が自ら5日以上年休を取得した	使用者の時季指定は不要
労働者自らの取得3日+計画的付与2日	
労働者が自ら2日の年休を取得した	使用者は5日に足りない日数のみ指定
3日の年休の計画的付与が行われた	

### 4. 長時間労働の削減・休暇の取得推進に向けた取り組み

#### ① 労働時間の削減

- ① 事務的業務における部署・担当間の業務の重複等、さらなる効率化の検討
- ② 現場業務へのOB職員のアルバイト等外部人材の活用
- ③ 組合員の協力による荷受時間や購買店舗等の営業時間の調整



#### ② 時間外勤務の削減に向けた管理の徹底

始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げやローテーション編成による職員個々の労働時間削減および振替休日の取得促進、担当がいなくても他の人が仕事を代替できる体制づくりなど、勤務時間・体制の見直しが求められます。

また、超勤時の管理職への申請承認の徹底と申請の精査による不要不急な超勤の回避、タイムカードやパソコンの使用時間の記録などによる適正な記録、自己申告に基づく出勤簿では実態と解離がないかなど、時間外勤務管理の徹底も必要です。

#### ③ 長時間労働に対する意識改革

長時間労働の削減には、意識を変えることも



ぎょれん指導教育部 富田部長

今般、働き方改革に伴い、浜の皆さんも組合職員が働きやすい環境を作っていくことについて考える時期にきています。法律で制限される一定の残業時間を守るために、残業や休日出勤を削減していくことが求められますが、組合員の皆さんにも、職員の残業時間を減らすなどの協力が不可欠と考えます。

現在、全国的にもあらゆる業種で人手不足であり、道内の組合においてもなかなか職員が採用できない、またはせっかく採用してもすぐに辞めてしまつというお話を聞きます。このような状況だからこそ、今、組合の総意として、この「働き方改革」を実行していくことで、皆さんの組合が、若者が働きたい魅力のある職場になっていくものと考えています。組合から個別のご相談については指導教育部がお受けしますので、共にごんばつていきましょう。

必要です。計画的な残業禁止日の設定や、朝礼や会議、掲示板などでの意識浸透、業務時間外の会議の抑制などの取り組みが考えられます。

### 雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保

#### 1. 正規雇用労働者と非正規雇用労働者間の不合理な待遇差が禁止

(施行日) 大企業: 2020年4月1日  
中小企業: 2021年4月1日

同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者)の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止される。

同一企業内における正規と非正規の間の不合理な待遇差をなくし、どのような雇用形態を選択しても待遇に納得して働き続けられるようにすることで、多様な柔軟な働き方を「選択できる」ようにすることを目的としています。

今後は、漁協内で正規職員と非正規職員間の同一職種内で比較した際、同一の労働(職務)については同一の賃金を支払うことなど、不合理な待遇差を解消することが求められます。

今回紹介した以外にも、働き方改革関連法規の改正で変わることがあります。

一日の勤務終了後、翌日の出社までに一定時間以上の休息時間を確保する「勤務間インターバル」制度の導入促進や労働時間の客観的把握の企業への義務付け、「フレックスタイム制」制度の拡充などです。

なお、北海道ぎょれんも今回の労働法規の改正に際しては対象に含まれます(大企業扱い)。今後も、長時間労働をなくし、有給休暇の取得を推進することで、心身の健康を守り、労働環境の改善を図っていきます。

#### 参考

- 厚生労働省「働き方改革」の実現に向けて  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000148322.html>
- 働き方・休み方改善ポータルサイト(厚生労働省)  
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/contact/#aboutLink>



※均衡待遇  
働き方が違う場合、その違いに応じてバランスを考えた処遇を決定すること。  
※均等待遇  
同じ働き方をしている場合、処遇を同じにする。

(2) 派遣労働者  
「派遣先労働者との均等・均衡待遇」「一定の要件を満たす労使協定※による待遇」のいずれかを確保することを義務化する。  
※労使協定には、同種の業務に従事する一般の労働者に賃金水準と同等以上であること等が盛り込まれる。これにより、派遣先労働者との同一労働同一賃金の適用を除外できる。

また、非正規雇用労働者への正規雇用労働者との待遇差の内容・理由等に関する説明が義務化されます。

#### (1) パートタイム労働者・有期雇用労働者

##### ① 均衡待遇規定

正規雇用労働者と「業務内容・責任の程度」「職務内容・配置の変更範囲」「その他の事情」の違いを考慮した上で、不合理な待遇差を禁止する。

##### ② 均等待遇規定

正規雇用労働者と「業務内容・責任の程度」「職務内容・配置の変更範囲」が同じ場合、差別的取扱いを禁止する。

#### (2) 派遣労働者

「派遣先労働者との均等・均衡待遇」「一定の要件を満たす労使協定※による待遇」のいずれかを確保することを義務化する。

※労使協定には、同種の業務に従事する一般の労働者に賃金水準と同等以上であること等が盛り込まれる。これにより、派遣先労働者との同一労働同一賃金の適用を除外できる。

第137回 9月29日(土)

受講者：コープさっぽろ西地区会員  
講師：渡島地区女性連

紹介料理  
◎昆布めし ◎ほたてきんちゃく  
◎鮭のコロッケ ◎鮭のすり身汁

～浜のお母さんに教わった魚料理は一味違います!～

- アットホームでとても楽しかったです。託児しましたが食事の時は皆さんに可愛がっていただき、お世話になりました。(20代)
- 初めて参加しました。お母さん達の温かい言葉が胸に届きました。お母さん方の笑顔を見ながら、積極的に魚料理をしたいと思います。ありがとうございました。(30代)
- 浜のお母さんのマネッコして頑張ります。(60代)
- 楽しく料理が出来ました。魚のレパートリーが少ないので、作ってみようと思います。お母さんが楽しかった。(30代)
- 手際よく元気なお母さん達に、又会いたいです。鮭とほたてのさばき方は勉強になりました。(50代)
- 高級な食材、そしてお母さん達の人柄でより美味しく食べました。また参加したいし、教えてください。(60代)



初心者からベテランまで、幅広い年代の方が参加しています



毎回応募者多数で抽選になる人気の料理教室です

第138回 10月13日(土)

受講者：市立札幌開成中等教育学校  
講師：ひやま地区女性連

紹介料理  
◎鮭の唐揚げ ◎イクラちらし寿司  
◎たこマリネ ◎鮭のあら汁

～来年の参加希望者続出。浜のお母さん最高です!～

- 浜のお母さんが親身になって教えてくれたので、料理経験の少ない男子三人でもおいしくつくることができました。(3年男子)
- 自分達で作って食べるのが、美味しさを倍増させました。お母さんたちが気さくな方で、明るい雰囲気でした。(3年女子)
- もっとお魚、そしてお魚料理の美味しさを道民の方々にはもちろん特に札幌の人々に感じてほしいと思いました。また来てくだされば、感激です。(3年女子)
- どの料理もすごく美味しく今まで食べた魚料理で一番でした! お魚をさばくお母さん方の姿はとてもかっこよくて、私もさばける様になりたいと思いました!(3年女子)
- とっても楽しかった。担当の浜のお母さんはとても親切で切り方やコツ、雑談もよくしてくれた。豆知識も教えてくれた地域のことも教えてくれて、料理やその他のことも勉強になった。あんなに良質な食材が使われていて素晴らしいと思った。(3年男子)



開成中の特色は、6年間を通した学びの連続性にあります



初めての開催でしたが、熱心な生徒達ばかりで、実演にも熱が入ります

つないで、託して、今年も開催!

笑顔がいっぱい「浜のおかあさん料理教室」



平成3年、食の洋風化による水産物の消費減少に歯止めをかけ、都会の皆さんに浜の料理を紹介し魚をたくさん食べてもらおうと始めた「浜のおかあさん料理教室」は、道内10地区の漁協女性部が交代で講師を務め、今年で通算27年目を迎えました。「浜の笑顔が隠し味」のキャッチフレーズは今年も健在。参加者の声を紹介し、講師となった皆さんの奮闘ぶりを伝えます。

第136回 10月27日(土)

受講者：札幌市立平岸高台小学校親子  
講師：小樽地区女性連(島牧漁協女性部)

紹介料理  
◎ほたてバーガー ◎ほたての生春巻  
◎鮭のホイル焼き ◎鮭のあら汁

～地震の壁を乗り越えて、満員御礼の大人気～

平岸高台小学校 栄養教諭 雲雀 馨さんの感想

- 9月6日に発生した胆振東部地震の影響で、一度は開催中止となりましたが、浜のお母さん達の御尽力で日程を変更し開催することが出来ました。美味しく楽しい料理教室を開いていただき、本当にありがとうございました。



初めて「いくら作り」に挑戦しましたが、浜のお母さんの応援で大成功!

- これだけの素晴らしい食材を使って教えて頂けてとても感動しました! ホタテがとても大きくてうれしかったです。(40代)
- 子供達も楽しく参加できて良かったです。(40代)
- 普段口にする事が少ない、立派な食材を味わえるのも、この料理教室の魅力ですね!(40代)
- 最初のデモンストレーションもためになりました。ほたて、いつもは刺身で食べますが、今日の献立のほう子供達は喜んで食べていたようです。(40代)
- 女性部の皆さんの温かいご指導で子供たちとおいしく、楽しく調理できました!(40代)

## 〔水産仲卸売場棟〕

6街区と呼ばれる「水産仲卸売場棟」には、小売店や飲食店が水産物を仕入れに来る様子を垣間見ることができます。水産物の安全・安心を確保するため、近くからの見学はできませんが、同棟では、包丁や漬け物、乾物などを販売する店舗も入居しており、こちらでは見学者が買い物をすることも可能です。



屋上に設置された緑化広場は喧騒から離れた静かな空間。開発が進む臨海部やレインボーブリッジ、スカイツリーも望むことができます



見学者コースからは1フロア下の仲卸売場が垣間見えます

## 食の安全・安心を守るためのセキュリティも万全

豊洲市場内への一般車両の入場は制限されており、あらかじめ登録された車両しか入場することはできません。

来場の際は見学者コースと直結した「ゆりかもめ」が便利です。



ゲートは車に積載されたICチップを認識するため、登録車両はスムーズに入退場することができます



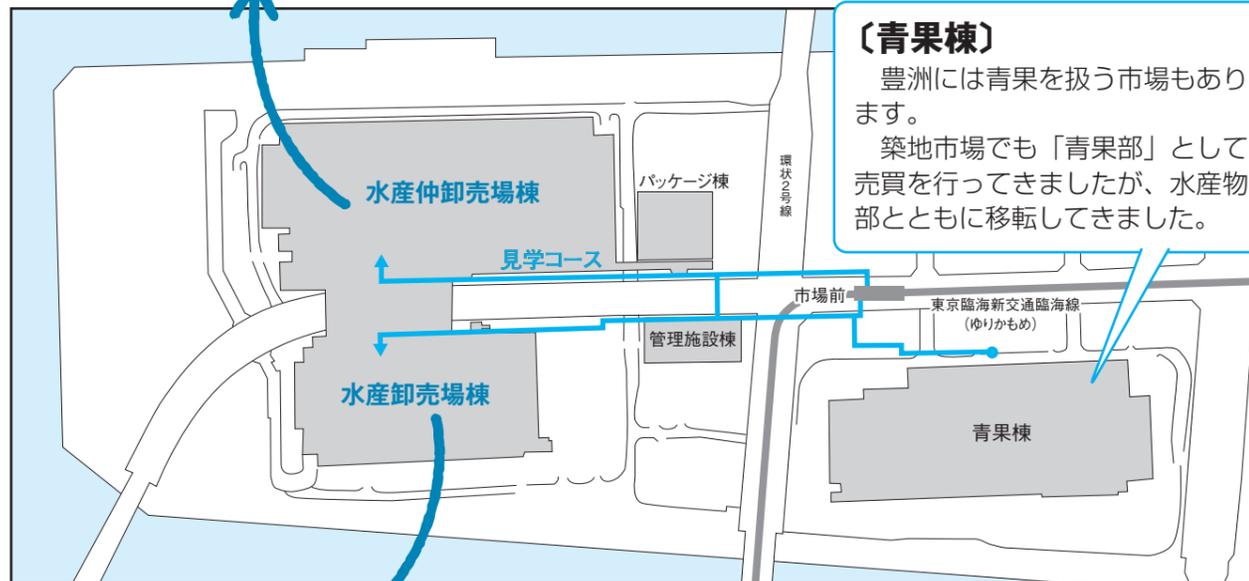
# 10月11日開場! 豊洲新市場での取り扱いが始まりました

長年使用されてきた築地市場に代わり、去る10月11日に開場した豊洲市場。北海道の魚も多く出荷される、日本最大の市場です。今月は、そんな豊洲市場についてご紹介します。

## 〔青果棟〕

豊洲には青果を扱う市場もあります。

築地市場でも「青果部」として売買を行ってききましたが、水産物部とともに移転してきました。



## 〔水産卸売場棟〕

7街区と呼ばれる「水産卸売場棟」では、全国はおろか、世界中から集まった水産物が取引されます。築地でも国内外の観光客に大人気だったまぐろのセリを中心に、水産物の取り引きを見学することができます。

また、パネルにより豊洲で扱われる水産物や築地以来の市場の歴史について学ぶこともできます。



早朝に行われるまぐろのセリは見学者に大人気。日本人のみならず、海外からも多くの人が訪れていました



築地市場で取引された最大級のまぐろのレプリカも。重さ496kg、長さ2.88m、1986年に鹿児島県で漁獲されました

## 飲食店も見学コースの楽しみの一つ

水産仲卸売場棟、水産卸売場棟、青果棟には、市場とともに築地から移転してきた飲食店が入居しています。

寿司や定食の他に喫茶や団子など、様々な豊洲グルメが味わえ、人気店は朝から長蛇の列ができる盛況ぶりです。



東京湾の埋め立て地である豊洲に建てられた豊洲新市場。築地市場は開場から80年以上が経過し、老朽化や過密化、品質・衛生管理問題などを抱えていました。平成13年12月に豊洲への移転が決定し、紆余曲折の後、平成30年10月11日に華々しく開場しました。

平成29年は38万5千トン、金額にして4,277億円以上（1～12月/東京都中央卸売市場調べ）を扱ってきた築地市場。今回の移転は、建設費約990億円など、移転整備費用として約3,926億円が見込まれる大規模事業となりました。

移転後の豊洲新市場では、食の安全・安心を守るため、売場とは別に見学コースが整備され、休市日以外は自由に見学できるようになるなど、見学者にも配慮されています。



## 豊洲新市場 4つのポイント

### ● 食の安全・安心を確保

豊洲新市場は温度を適切に管理できる閉鎖型施設。荷卸しから温度管理された施設内で行えるので、品物を高温や風雨の影響から守り、鮮度を保つことが可能です。

### ● 効果的な物流を実現

売り場近くに荷物の整理スペースや駐車場を確保することで、車や荷物がスムーズに流れる市場になります。

### ● さまざまなニーズに応えられる施設に

食生活の変化に合わせて変わっていく消費者のニーズや、加工・仕分け・包装等ができる施設が設けられています。

### ● 省エネや地域のにぎわいにも貢献

太陽光発電などの自然エネルギーの活用のほか、ヒートアイランド対策として屋上緑化を行っています。さらに今後、「食」を中心とした観光施設も設置予定です。



閉鎖型施設では搬入時もエアカーテンで外気をさえぎり、虫の侵入も防ぐ。東京の酷暑では温度管理による鮮度維持も期待されます



日が高くなるにしたがって、トラックへの積み込みが盛んになる様子も見ることができます



03

11月15日は「昆布の日」

今年も読売新聞の全面広告で、  
昆布の栄養、食べ方をPRしました

読売新聞の「昆布の日・全面広告」が、11月9日(金)、全国443万部に一斉掲載されました。

広告では、昆布消費量日本一である富山県出身の柴田理恵さんが、昆布の思い出や普段の使い方、一押しメニューを紹介しています。また、内臓脂肪の減少やメタボ対策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優しく解説しています。

広告紙面を本誌に折り込んでいます。ぜひお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

01

新たに38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

10月28日(日)、鹿部町にある北海道立漁業研修所で、第11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。毎年大好評の実習生の手作り水産加工品販売や包丁研ぎ実演などが行われました。今年からは研修生の発案による活け締めの実演や昆布だしの飲み比べなども行われ、どのブースにもぎわっていました。

翌29日(月)には修了式が行われ、38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。松永漁業研修所長は「周囲から信頼され、次の世代の人が憧れ、目標にするような格好いい漁師を目指して、これからも日々研鑽を積んでください」との式辞で研修生を送り出しました。研修生代表の村山大地さん(標津漁協推薦)は「研修所での経験を糧に一人前の漁師となるべく精進を続けます」と述べ、今後の更なる成長を約束しました。



お世話になった鹿部の方へ技術でお返しをしたいと行われた包丁研ぎ。地元の防災無線で告知されていたこともあり、持ち込みの包丁で大盛況でした



道内各地で漁業者人生を歩みだす38名

02

北海道漁協専務参事会研修会を開催

「地域経済の活性化が、日本の元気を取り戻す鍵」と題して、フリーキャスターの伊藤聡子氏が講演

11月16日(金)、第2水産ビル8階で「平成30年度北海道漁協専務参事会研修会」が開催され、全道の漁協専務参事をはじめ関係者108名が出席しました。研修会では本道の漁協専務参事が研修を通じて、経営管理者としての知識の習得と資質の向上を図り、本道漁業の振興と漁協経営の安定強化に資することを目的で開催されています。

講師として登壇した、フリーキャスターで事業創造大学院大学・客員教授の伊藤聡子氏は、地域に根差した独自の取り組みで活躍する人々やビジネス事例、地域の活性化につながるヒントなどを紹介し、北海道漁業の未来にエールをおくってくれました。



全道から多くの漁協専務参事が参加して、漁協経営管理者としての資質向上を図りました



「ピンチをチャンスに!」と語る伊藤聡子講師

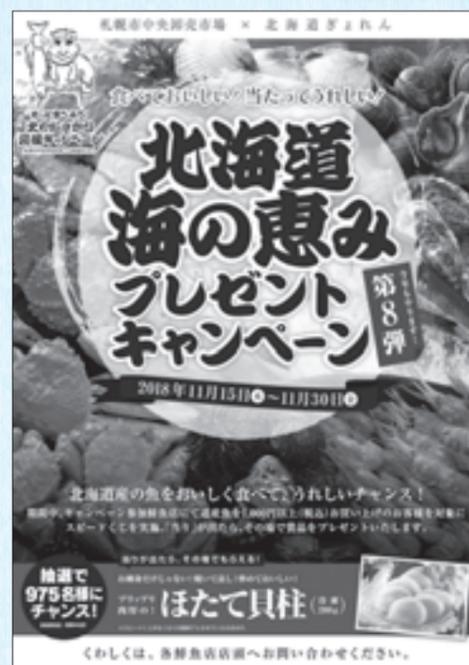
04

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しました

11月15日(木)~30日(金)の16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8回「北海道海の恵みプレゼントキャンペーン」を実施しました。札幌市と近郊の参加鮮魚店65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、その場で玉冷(200g)をプレゼント。期間中合計で975名様にお刺身はもちろん焼いても炒めてもおいしい肉厚の玉冷が当たりました。

このキャンペーンをきっかけに、今後、大勢のお客様がお店を訪れてくれることを期待しています。



毎年好評のこのキャンペーン。今回は当選人数が過去最大規模での開催となりました

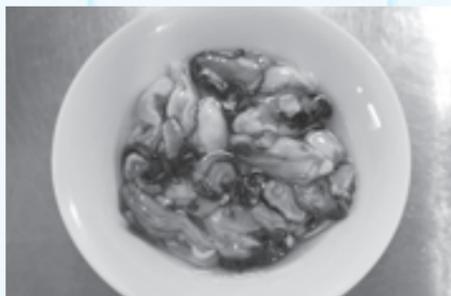
## かき

道内で広く養殖されているかきは、恐竜の誕生前から地球上にいた古い生物です。世界中で食べられており、豊かな栄養素が含まれることから「海のミルク」とも呼ばれています。生はもちろん、酢締めやフライ、蒸しなど、様々な調理法で楽しめますが、生食文化は意外にも欧米の食文化が流入した明治以降だそうです。

## やりいか

日本近海で広く漁獲されるやりいかは、北海道では道東を除いた広い範囲で漁獲されています。柔らかな身は生食の他、干物や焼き物、煮付け、塩辛などで楽しまれています。槍に似たその形からやりいかの名前がつけましたが、英語でも「spear squid(いか)」と呼ばれています。

春から夏は沖合の深み、秋には水深100mほどの大陸棚で成長しますが、冬になると沿岸に近づき、春に沿岸で産卵を終えた後は雌雄ともに死んでしまうそうです。



## できあがり!

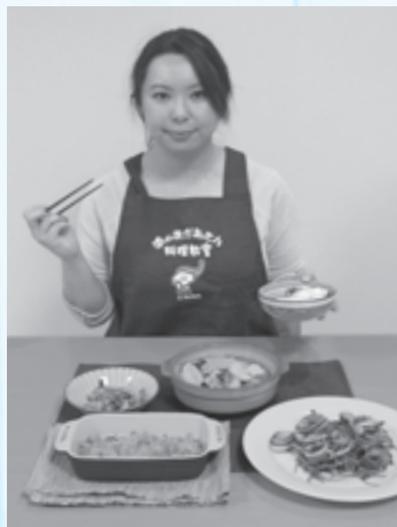


おいしく  
いただきました

本日のお品書き

- ・たら鍋
- ・わかさぎの南蛮漬け
- ・かきのパン粉焼き
- ・やりいかと豆苗の炒め物

調理時間  
**50分**



真だらは様々な味を楽しむべく、身と白子、たちかまを野菜と共に、昆布と塩でさっぱりと鍋にしました。ほろほろの身ととろりとした白子、もちもちのたちかまは昆布だしと相性抜群。野菜もたっぷり入れて、体の芯から温まる一品になりました。

わかさぎは、軽く衣をつけて揚げ、玉ねぎ、ピーマンとともに南蛮漬けにしました。内臓も気にせず、骨まで食べられるわかさぎは、調理に手間がかからず、カルシウムもたっぷり摂ることができます。

かきは卵にくぐらせ、粉チーズとおろしにんにく、パセリを混ぜたパン粉を衣に、オリーブオイルをかけてオーブンで焼きました。手に入りやすい旬の時期には、少し手間をかけて、いつもとは少し違った食べ方も楽しめますね。

火を通して柔らかいやりいかは、豆苗とともにさっと炒めて中華風にしました。火を通すと、皮の色が鮮やかになり、生とはまた違ったうまみが出ます。

通年手に入る食材も多い昨今ですが、栄養たっぷりの旬の時期に食べることで、季節を感じるのも良いものですね。



# ひとり居酒屋

## はじめました! 冬編

水産王国北海道には旬に食べたいお魚が目白押し。そこで学生時代からの一人暮らしと、「浜のおかあさん料理教室」担当5年のアシスタント経験を生かし、矢幡職員がお魚料理に挑戦。一人居酒屋の調理人とおいしさ伝えるレポーターの一人二役で、旬の魚を紹介します。

札幌のぎょれん本所近くの魚屋さんの品ぞろえにも季節の移り変わりを感じます。今回のお品書きは、たら鍋、わかさぎの南蛮漬け、かきのパン粉焼き、やりいかと豆苗の炒め物の体が温まる4品です。

## 真だら

道内の広い地域で水揚げされる真だら。晩秋～春が盛漁期ですが、産卵期を控えた精巢(白子・たち)と卵巣は冬にしか味わえない味覚です。

北太平洋に広く生息しており、ヨーロッパやアメリカでも重要な水産資源となっていますが、日本でも縄文時代の遺跡から骨が見つかるなど、古くから食べられてきた魚です。

ソテーやムニエル、フライの他、汁物、鍋料理と様々な料理に使用されるほか、身を乾燥させた「棒だら」と芋を炊き合わせた「芋棒」は伝統的な京料理とされるなど、広く愛されています。

口が大きく何でも食べる大食漢として知られ、「たらふく食べる」に「鱧腹」の字をあてると言われるほどです。

茹でた真だらやすけそだらの白子に塩、でんぷんを加えて練り上げたものを茹でて作られる「たちかま(たちのかまぼこ)」は、もちもちとした弾力と、独特の歯ごたえが魅力。岩内町の会社が初めて商品化した、同町の特産品です。

## わかさぎ

水温、塩分の適応範囲が広く濁りにも強いことから、沿岸海域や汽水域、湖、河川と様々な環境に生息するわかさぎ。氷に穴をあけて釣りを楽しむ風景はあまりにも有名です。北海道では網走湖で多く漁獲されるとともに、卵の移植が広く行われています。

淡泊な白身はてんぷらや佃煮などで食べられることが多く、春の子持ちわかさぎも美味です。



秋の魚もまだまだ混在する11月下旬の魚屋



たちかまは札幌でも見かけることは少ない



### 小樽

遅い初雪が降り始め、いつの間にか吐く息が白くなりました。今年は時化が少なく、浜には「たら」「助宗」など冬に旬を迎える魚が並び始め、温かい鍋料理が恋しい季節となりましたね。また、石狩湾では11月10日からはたはた漁解禁となっていますが、水温が高い影響が水揚げが遅れています。これから迎える厳しい冬は、吹雪や時化との戦い、陸仕事も寒くて大変です。鍋料理で身も心も温まり、穏やかな年末を過ごせるよう、皆様の安全操業を祈念しています。

### 室蘭

当管内の秋鮭定置網漁も終盤となり、不漁であった昨年から比べると1割程度の水揚げ増となっています。これからは管内の基幹魚種である養殖ほたてと、助宗刺網が盛漁期を迎えます。ほたても助宗も例年に比べサイズは小ぶりですが、浜値は昨年同様高値で推移しています。今後は気温も下がり、時化模様が深い季節となりますので皆様の今後の安全操業を祈願しています。

### 根室

10月末現在、さんまの全国水揚げ量は大不漁となった去年と比べ、112%増の約9万7,000トンとなっています。そのうち花咲港での水揚げは3年ぶりに約4万トンを超え、9年連続全国1位の水揚げが見込まれています。また、同港ではするめいかの水揚げがまとまりだし、11月16日現在で昨年対比185%の水揚げとなっており、これからの漁に期待がかかります。今後とも皆様の安全操業と益々の豊漁を祈願しています。

### 留萌

当管内では遠別地区を皮切りに各地区で半成貝の出荷が開始されています。出荷数量は例年よりも減少する見込みですが、順調に出荷が進むことを期待しています。また、留萌管内お魚普及協議会では11月10日に芦別市、11月20日に東神楽町で料理教室を開催しました。秋鮭の三枚おろしやほたて、南蛮えびの殻剥き体験などを行い、海が無い地域の参加者からは感動の声が多く聞かれました。

## 大漁祈願!

# news 浜のほつとニュース

### 梶山

梶山管内に冬の訪れを告げる釣(延縄)助宗漁が、11月25日より操業開始となります。釣助宗は魚体が傷まず、卵・身質ともに鮮度抜群です。さらに漁協では、生助宗を鮮度保持の為、海洋深層水での冷やしこみやレシピの入ったMDシールを同封し出荷するなど、付加価値をつけ魚価の向上に取り組んでいます。冷たい空気が身に染みるこの頃ですが、今期の助宗漁の豊漁と安全操業を切に願っています。

### 函館

11月に入り、当管内は秋鮭漁のピークを迎えています。落部漁協では、11月10日に「落部豪海フェスタ!」が開催され、鮭・山漬の販売や鮭のつかみどり大会等、大いに賑いました。11月の下旬には秋漁から助宗等の冬漁の本番へと切り替わっていきます。雪もちらつく寒さの厳しい季節がやってきましたが、お体にはご自愛頂き、漁期の豊漁と安全操業を切に願っています。

### 釧路

例年よりも暖かく初雪も遅れている釧路管内では、たら・たこの水揚げがまとまり始めました。今後、毛がにやほつき、ばばがれいなど冬の主役達の水揚げが本格的に始まります。一方でしゃも漁は終盤を迎え、管内全体としては、昨年より2割以上多い水揚げとなっています。これから厳冬期に入りますが、引き続きの安全操業と豊漁を願っています。

### 稚内

管内は冬を迎え、時化に見舞われる天候が続いています。管内の秋鮭漁・ほたて漁は先月をもってすべて終漁となりました。ほたては昨年より4万トン多い水揚げとなりましたが、秋鮭漁は昨年度より1,600トン少ない結果となっています。利尻・礼文地区ではかれいたらの刺網漁がはじまり、冬の寒さに負けず浜は活気づいています。荒れやすい冬の海ではありますが、新しい年に向けて安全操業で豊漁となることを願っています。

### 日高

日高管内の秋鮭定置網漁は、11月23日で終漁します。記録的な不漁であった昨年の約2倍の水揚げ数量ではありますが、平年の水揚げ数量には及ばず、更なる回復に期待したいところです。現在は各地区でかれい類、真だらを中心に浜は活気づいていますが、その中でもえりもでは冬の訪れを告げるはたはた漁が11月13日より始まりまし。ここ数年、水揚げは不漁続きでしたので、今年こそ豊漁になることを願います。

### 北見

今年は例年より遅い初雪の便りも聞かれ、当管内も日に日に寒さが厳しくなる中、各浜の秋鮭定置網漁は終漁を迎えました。現在は底建網漁で連日かれいやそい、ふぐなどが水揚げされ、まだまだ浜は賑わいを見せています。一方、サロマ湖のかきはこれから旬の季節を迎え、多くの水揚げに期待をしています。時化も多い季節となっていますが、安全操業と大漁を心より祈願しています。

## 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



もう11月だというのに、この暖かさで、喜ぶべきか。海の中の魚に影響しているのか、秋鮭、しゃも、はたはたが不漁。さんまはもう近海にこないのだからか。答えは獲り過ぎなのかね。心配。  
(厚岸町 小豆あこさん 65歳)  
もうすぐ冬ですね。今年は雪が少ないうつですが。  
(函館市 ふくふくさん 36歳)

一年あつという間。今年も終わっちゃう。また歳増えちゃうね。元気が一番の宝物。来年も体鍛えて笑顔で過ごせたらいいな。  
(猿払村 長谷川しのぶさん 60歳)  
もうすぐ我が町知内町は牡蠣の季節!!今年はお嫁に来て初めての牡蠣むきの仕事に挑戦します!!頑張るぞ!!  
(知内町 漁師の嫁10年さん 35歳)  
先日、子どもたちの所へ手作りのさんまの佃煮、さんまご飯、イクラの醤油漬けなど、海の幸いっぱい荷物を送りました。今は厚岸の牡蠣が美味しい時期になり、また子どもたちに送ろうかな...  
(厚岸町 ばあばさん 59歳)

南かやべの浜は連日のなまこ採り。高値に漁師は大満足。今年には昆布は品不足なのか、今迄にない価格で、苦労がようやく開花したのかな!  
(函館市 竹内ユキ子さん 79歳)  
今年もイカ不漁。イカよーどこ行ったの?  
(浦河町 遠山洋子さん 70歳)  
10月からスケソウダラ漁が始まりましたが、漁がなくて。今年には天然昆布もなく、浜も少し活気がないように思えます。  
(函館市 奥ヶ谷順子さん 75歳)



### 編集後記

「たんぽぽの綿毛を吹いて見せてやる つかおまも飛んでゆくから」現代歌人俵万智さんの歌です。継ぐべき家業のない我が家の息子は、学校を卒業し夢の実現めざし故郷を飛び出してゆきました。本誌の「浜の家族物語」を読むたび、親子の絆が強い漁家の皆さんがうらやましくもあります。そんな息子も今月末には広島で結婚式。やっと根を張る場所を見つけたようです。  
(阿部)

10月からおよそ1ヵ月半、新人研修の一環で、秋鮭定置網漁の駐在に行ってきました。今年は大きな時化がほとんどなく、漁業者の方にとってここまで時化ない年は初めてだったそうです。研修期間中には地域の方に向けた秋鮭の即売会もあり、100人超のお客さんが来られ大いに盛り上がりました。大きな秋鮭を嬉しそうに抱えていくお客さんや遠方の親戚に送っているお客さんを見て、こちらも嬉しい気持ちになりました。  
(若本)

### 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

### 宛先) 12月17日までに送ってください。

(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 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ページの間違えがしの答え



## 武士に鎧 漁師にライフジャケット

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター

意外な取り合わせがおいしい一品

# 昆布と柿のサラダ

浜のおかあさん

レシピ



今回は「昆布と柿のサラダ」をご紹介します。食感も味もそれぞれ異なる食材ですが、それぞれの特徴を生かしあい、意外なおいしさを生み出します。柿は実のしっかりしたものを使用し、からしは隠し味程度に入れるのがおすすめです。

## 材料(4人分)

- ・細切り昆布…20g
- ・塩…少々
- ・玉ねぎ…1玉
- ・マヨネーズ…60g
- ・柿…2個
- ・からし…お好みで

## 作り方

- ① 昆布をさっと水洗いし、ざるにあげておく。
- ② 鍋に1リットルの水を入れ、沸騰したら昆布を入れお好みの柔らかさになるまで5～6分茹でる。
- ③ 茹でた昆布を水洗いして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りして塩でもみ、水洗いし5分ほど水にさらす。5分経ったらペーパータオルで水を切る。
- ⑤ 柿は食べやすい大きさに切り、昆布と柿と玉ねぎを1つのボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ マヨネーズとからしを加えて和えたら、お皿に盛って出来上がり。



歯舞漁協

櫻田 厚子さん