

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]

10  
2019  
No.372

北海道  
ぎょれん



特集

北海道の学校給食と水産物  
北海道の水産物を世界に向けてPR  
インターナショナル・シーフードショー

# マチコさんの あさかな コラム

札幌で活躍する2人の管理栄養士の方に、旬の魚をテーマとしたコラムを交互にご寄稿頂きます。

## 「甘えび」

### 虜になるほど魅力的な増毛の甘えび

先日、仕事で増毛町に行ってきました。増毛町と言えば甘えびが有名ですよ。水揚げ量は道内一とのこと（2017年時点）。私は今まで増毛の甘えびは夏が旬だと思っていたのですが、通年獲れるそうです。

増毛入りしたその日に早速、甘えびをたくさんご馳走になりました。今までお土産でいただいたことはありませんが、現地で食べるのは初めて。新鮮な生の甘えびはプリップリツとして

歯ごたえと、甘みの強さに感激の声を発せられずにはおられません。1尾食べると2尾、3尾と恥ずかしげもなく箸が進みまくりました。醤油をつけずに食べられるほどの甘みとうま味が堪能できるのは、増毛町ならでは。

札幌に戻る日は、しっかり甘えびを購入。気持ちのいい海岸線と素敵な仕事、おいしい食べ

物の後味が残る幸せを噛みしめながら、オロロンラインを車で走りました。

自宅に着くなり甘えびをパクリ。1人で20尾は食べましたね。もちろん増毛のお酒とともに。残りは甘えびでパスタを作るために冷凍。生は最高ですが、加熱してもおいしいのです。ニンニクのみじん切りと輪切りにした赤唐辛子をオリーブオイルで炒め、茹でたパスタと甘えびを加えて塩、コショウで味を調えるだけのシンプルレシピ。甘えびのうま味がしみ込んだ贅沢パスタです。

札幌から車で約2時間半走れば到着する増毛町。すっかり大ファンになった甘えびを求めて、また必ず訪ねようと思っています。



産地で食べるからこそ堪能できるおいしさがあります



うえさか  
上坂マチコ

管理栄養士/アンチエイジング栄養士/料理家/コラムニスト  
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」の情報を全国誌等で発信。

[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  
October 2019 No.372

10

01 マチコさんのおさかなコラム  
「甘えび」

02 特集1  
北海道の学校給食と水産物

06 特集2  
北海道の水産物を世界に向けてPR  
インターナショナル・シーフードショー

08 特集3  
ひとり居酒屋はじめました! 秋編

10 浜の家族物語  
いぶり噴火湾漁協伊達支所/大内 聡さん 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  
ぎょれんの平成を振り返る 後編

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



9月上旬の黄金漁港では、秋鮭漁を控えた漁船が静かに豊漁を待ちます(伊達市)

表紙の写真  
いぶり噴火湾漁協伊達支所/大内 聡さんご家族です。

# 北海道の学校給食と水産物



## 学校給食をよびよせる

学校給食は、文部科学省が定める栄養内容の基準に基づき、栄養教諭が献立を作ります。北海道では学校給食が実施されている小中学校のうち、主食、牛乳、おかずで構成された「完全給食」がほとんど。人件費等の経費は各市町村が負担し、保護者が負担する給食費は食材費に充てられますが、北海道の給食費は小学校で月額平均4,275円（1食あたり約266円）、中学校で5,078円（1食あたり約319円）となっており（平成30年度、文部科学省調べ）、限られた予算の中で完全給食の献立を作るのは工夫が必要です。（牛乳には助成あり）

また、学校給食の調理には学校内に給食室を設置して調理する「自校方式」と自校方式で作られた給食を他校に配送する「親子方式」、複数の学校の給食を一つの調理場で調理して各学校へ配送する「共同調理場方式」があり、それぞれ異なった方式で、日々給食が用意されています。

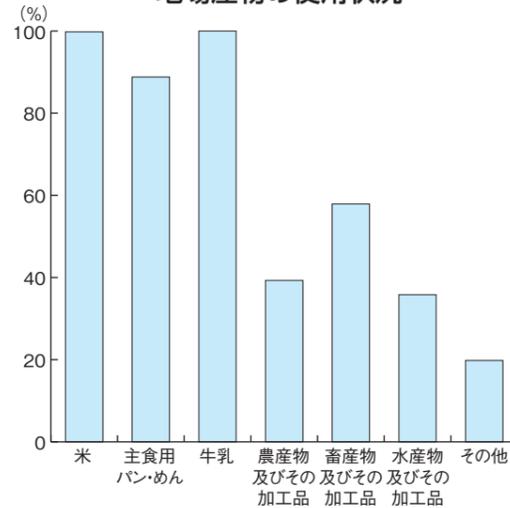


食育の取り組みが各地で行われていますが、子どもたちにとって最も身近な食事の一つが日々学校でとる食事、学校給食です。今月は、学校給食や学校で行われている食育と水産物の関わりについてご紹介します。

## 子ども達の日々の食育「学校給食」

主に小中学校で実施されている学校給食。栄養バランスのとれた食事を子どもに提供することで、子どもの健康の保持増進を図るほか、「生きた教材」として様々な授業で活用されています。そんな学校給食、実は「学校給食法」という法律で学校給食の定義や目標、実施基準などが定められており（※）、近年の改正では、食育の推進が盛り込まれるなど、時代に合わせて変化しているのです。

平成29年度学校給食における地場産物の使用状況



## 北海道の学校給食をより良くするための取り組み

北海道の学校給食を所管するのは、北海道教育委員会（以下、道教委）。道教委では、年に一度「北海道学校給食研究大会」を開催し、校長・教頭の他、栄養教諭や調理員、保護者等が参加して、学校給食が担当する課題や食に関する指導についての発表や意見・情報交換を行い、食育の推進や学校給食の充実を図っています。また、毎年、地場産物を活用した特色のある献立を全道に広め、食事内容の充実・向上を図ることなどを目的に、「学校給食コンクール」を開催しています。

## 「北海道学校給食研究大会」で紹介された事例を一部ご紹介します

学校給食を活用した食に関する指導の充実に向けて「食品ロスの削減の観点から」

東神楽町立東神楽小学校 栄養教諭

中村 双葉

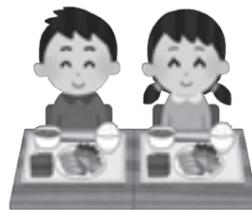
内陸部である東神楽町の東神楽小学校では、食品ロスを削減する観点から、①残食量が多く見られる和食の献立②食べ慣れない料理の残食率の低下、それぞれに対する取り組みを行いました。その一環として東神楽町の学校給食レシピをまとめたレシピブックを製作し、各家庭に配布しています。

今回、子どもたちが食べ慣れず、苦手意識の強い食材の一つとして「かすべ」が選ばれました。東神

## 学校給食法 第二条(学校給食の目的)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

（※）学校給食法で定義される「学校給食」は、義務教育諸学校（小学校、中学校、義務教育学校、中等教育学校の前期課程又は特別支援学校の小学部若しくは中学部）において、その児童又は生徒に対し実施される給食のこと。



平成30年度の学校給食コンクールは「道産小麦100%の学校給食用パンを使用した我が校自慢のメニュー」がテーマ。網走市立潮見小学校のミルクパン、ほたてのクリームシチュー、カリカリごぼうチップサラダ、手作りキャロットゼリー、牛乳のメニューが最優秀賞に輝いています

楽町は枝幸町の水産加工業者と連携し、かすべや鮭などの新鮮な水産物を直接仕入れていきます。栄養教諭は、給食の時間に、「かすべ」の生感や栄養について、全校一斉に食に関する指導を行ったほか、町民に向けても学校給食に対する関心をもってもらえるよう、町内全ての小・中学校にリーフレット「枝幸産かすべの日」を配付し、児童生徒のほか、SNSの活用により家庭や地域へ広く周知するなどしています。

給食ではレシピブックにも掲載されたかすべの煮付けが提供され、残食率も普段提供される魚料理と同程度となりました。子ども達からは、「骨ごと食べられることに驚いた」、「軟骨がこりこりしておいしいかった」などの感想が聞かれています。食べ慣れない魚に対し、多くの子どもが身の部分を食

「浜のおかあさん料理教室」にご協力  
 いただいている雲雀先生に、札幌市の  
 学校給食について伺いました



札幌市立平岸高台小学校  
 栄養教諭  
 雲雀 馨先生

札幌市の学校給食は、昆布だしをきちんと使  
 用したりと食育に熱心に取り組んでいます。が、  
 学校給食が始まった際に、栄養教諭の先輩たち  
 が手を抜かなかったからこそだと感じています。  
 学校給食では1か月に必要な栄養素が定めら  
 れているため、「今日は鉄分を多く摂れる献立に  
 しよう」「料理にチーズを足してカルシウム量  
 を増やそう」と、1か月のバランスを調整した献  
 立作りを行っています。また、献立作りの際に  
 はレバーや緑黄色野菜の様な、子どもたちが苦  
 手とする食材は、小さく切って混ぜ込んだり、  
 餃子などの人気メニューと組み合わせるなど、  
 おいしく食べてもらえる工夫も欠かせません。  
 現在は、食品メーカーと学校給食栄養士が協力  
 して開発した、カルシウムなどの栄養を加えた  
 学校給食用の加工品が作られているので、そう  
 いった製品も上手く利用しています。

また、学校には食物アレルギーを持つ子ども  
 も多くいるので、そういった配慮も必要です。  
 食材がある程度分かるような献立作りや、原因  
 物質が熱に弱いものである場合は加熱調理を行っ  
 たりしています。学校給食を通して、自ら原因物  
 質を回避できるように学んでいくのも大切なこ  
 とです。  
 現在、学校給食の献立作りの中では「行事  
 食」として秋のお月見団子など季節の料理や、  
 三平汁などの地域の特徴ある料理を月に1回程  
 度折り込んでいますが、地域の特徴ある料理に  
 は魚が多く使われています。平岸高台小学校の

昆布と削り節でとった  
 だし汁が使われた海藻  
 入り冷やしラーメン、シ  
 ナモンポテ、パインの  
 給食(上)と、タコライス、  
 鮭マリネサラダ、沖縄  
 パインゼリーの沖縄を意  
 識した給食(下)



子どもたちは魚が大好きで、リクエスト給食の  
 際にも、カレーやハンバーグを差し置いて、「魚  
 のごま味噌かけ」が入るほどです。他にも、鮭  
 ごはんやさんまのかば焼きなども人気のメ  
 ニューですね。  
 学校給食は教育の一環で、私達栄養教諭は献  
 立作りの他、子どもたちの理科や社会科の授業  
 に参加して、食物や栄養についての授業を行っ  
 ています。社会科で漁業を学んだあとに魚の栄  
 養について授業を行ったり、他教科の先生方と  
 連携して指導に当たっています。

今の学校では、食育  
 にもつながる様々な授  
 業が行われています。  
 残った給食をたい肥に  
 して育てられた野菜を  
 使ったピザづくり(上)  
 や、畑で自ら枝豆を育  
 てることも(下)



道産水産物を使用した学校給食のレシピをご紹介します

ごはんが進む平岸高台小学校の人気メニュー

●ぶりのごま味噌かけ

《材料(小学校高学年使用量4人分)》

・ぶり切り身	200g(4切れ)
・(ぶり)下味	
・酒	3・2g
・塩	0・6g
・小麦粉	4・4g
・片栗粉	4・4g
(たれ)	
・赤みそ	108g
・砂糖	4・8g
・白すりごま	2g
・水	16g

《下準備》  
 ○ぶりは下味をつけておく。  
 ○小麦粉と片栗粉は混ぜておく。



ぶりのごま味噌かけとごはん、きのこ汁、磯和え、牛乳

《作り方》

- 1 下味をつけたぶりに粉をつけて油(分量外)で揚げる。
- 2 赤みそ、砂糖、水を加熱しよく練り、すりごまを入れ混ぜ、味を調える。
- 3 ①に②をかけ完成。

網走市の地場産品をふんだんに使用!

●鮭の長いもソースグラタン

《材料(中学校使用量4人分)》

・鮭切り身(※)	240g(4切れ)
(鮭下味)	
・酒	7・2g
・塩	1・6g
・こしょう	0・08g
・白菜(※)(細短冊切り)	96g
・ごぼう(※)(ささがき)	72g
・長ねぎ(※)(半斜め切り)	40g
・ホールコーン(※)	31g
・塩	0・52g
・こしょう	0・04g
・オリーブオイル	4g
(ホワイトソース)	
・長いも(※)(すりおろし)	108g
・牛乳	188g
・小麦粉(※)	11・6g
・バター	8g
・マヨネーズ	8g
・コンソメ	4g
・塩	0・52g
・シユレッドチーズ	31・2g

※は網走の地場産品を使用

《下準備》

- 鮭は下味をつけておく。  
 ○長いもは牛乳を加えながら、滑らかにな  
 るまでミキサーにかける。
- 《作り方》
- 1 オリーブオイルでごぼう、白菜の芯、長  
 ねぎの順に炒め、塩、こしょうで味をつ  
 ける。
  - 2 小麦粉を炒って溶かしバターを加え、馴  
 染ませる。
  - 3 ②にミキサーにかけた長いもを加え、火  
 にかけていく。とろみがついたらマヨ  
 ネーズ、コンソメ、塩で味をつけ、①と  
 白菜の葉、ホールコーンを加える。
  - 4 カップに鮭を並べ、③のホワイトソース  
 をかけた後、チーズを振りかける。
  - 5 オーブン(180℃15〜20分目安)で焼  
 き完成。



鮭の長いもソースグラタンとコッペパン、わんたんスー  
 プ、みかん缶、牛乳。



# 北海道の水産物を世界に向けてPR インターナショナル・シーフードショー

東しやこたん・南かやべ・厚岸・羅臼漁協と、胆振太平洋ホッキ貝振興協議会(以下ホッキ協議会)、ぎよれんは、8月21日(水)～23日(金)の3日間、東京国際展示場(東京ビッグサイト)で開催された第21回ジャパン・インターナショナル・シーフードショーに出展しました。

国内外から多くの水産関係者が集まるシーフードショーで、道産水産物のおいしさをPRした様子をご紹介します。

## 過去最大となる840社が参加した 国内最大の水産展示・商談会

ジャパン・インターナショナル・シーフードショーは国内外から840の商社・団体が出展する、国内最大の水産展示・商談会です。水産の製造・販売・貿易会社をはじめ、製氷、包装、水槽、輸送、冷凍技術など、水産に関わるあらゆる業界が出展し、自社の商品や技術を売り込みます。海外からも、アメリカや中国、韓国、マレーシアなど、20の国や地域が出展し、日本での販路拡大に向けたPRを行っていました。

## 3日間で約33,600名が来場

シーフードショーは来場者が水産、食品に係る商社や外食、加工の他、旅行業者や通信販売業者、行政・教育関連など、多岐にわたります。出展者と同様に来場者も国際色豊かで、北海道ブースでも英語での対応が求められる場面もありました。

また、魚食普及への取り組みとして、「親子お

さかな学習会」も開催され、840名の親子がブースを回るなどして魚について学びました。

## 農林水産副大臣もブースを訪問

開会式も行われた初日の21日には、高鳥農林水産副大臣が来場し、開会挨拶と視察を行いました。副大臣は大日本水産会 白須会長とともに北海道のブースにも来訪し、ぎよれんのほたてフライや昆布巻を試食しました。道産水産物のおいしさを称賛し、世界へのより一層のPRについても激励を頂いています。



左から川崎会長、高鳥農林水産副大臣、山口水産庁長官、白須大日本水産会会長(上)、高鳥副大臣はほたてフライと昆布巻に舌鼓を打ちました(下)

## 東しやこたん漁業協同組合

3回目の出展となった東しやこたん漁協。自慢の甘えび製品の他、塩辛などの加工品をPRしました。

試食の甘えびの素揚げは、えびの香ばしさと甘味を味わえると大好評。えびの風味が癖になるえびアイスやえび塩、うに塩などの特色ある製品も並び、たくさんの方の来場者が足を止めていました。



冷凍ケースには特産のえびやほたけ製品が並びました

## 南かやべ漁業協同組合

様々な真昆布製品を取りそろえた南かやべ漁協。今回の一押し商品は「がごめ昆布入りとろろ昆布」。

南かやべ漁協のブースには函館市の職員も毎年参加。「函館真昆布」を地域のブランドとしてPRすることにしたきっかけが過去のシーフードショーでの聞き取りであったこともあり、熱心に売り込みを行っていました。



サラダ用昆布や削り昆布などバラエティ豊かな製品を扱う

## 胆振太平洋ホッキ貝振興協議会

美味しそうな試食の香りに、毎年来場者が集まる胆振太平洋ホッキ貝振興協議会。シーフードショーを知名度の上昇や販売先の確保のきっかけにして、魚価の上昇につながりたいとの思いがあります。

すでに、シーフードショーへ来場した販売先との新たな取引が始まっており、今後一層の販路拡大が期待されます。



バターしょうゆで味付けしたほっき貝は絶品。試食した来場者も笑顔になります

## 厚岸漁業協同組合

加工品の品ぞろえ抜群の厚岸漁協は、さなまやいわしの加工品としまえびをPR。試食に提供されたぬかにしんやしませびは、初めてそれらの名前を聞いたという来場者にも好評でした。

特にしまえびは、その甘味やおいしさに驚きの声が出るなど、たくさんの方の来場者へPRできました。



商品説明には英語での説明が入るなど、海外からの来場者にも対応

## 羅臼漁業協同組合

昆布の製品からパンフレットまで、デザインが統一されている羅臼漁協のブースでは、2m近い羅臼昆布の原藻が目を引きまします。

新製品の塩昆布や昆布ぼん酢のほか、一押し「あらびき昆布」でとった出汁は海外からの来場者にも好評。おかわりにも手が伸びる方もいらつしました。



目を引く原藻の羅臼昆布。写真を撮ったり、匂いを嗅ぐ来場者も

## ぎよれん

ぎよれんのブースでは、包材のデザインをリニューアルしたぎよれんブランドの冷凍食品が並びます。ぎよれんブランド製品は、統一性を持たせた新デザインはもちろん、中身のおいしさも自信の品々です。

また、簡単に調理ができ、すぐに食べることが出来る「パクパクシリーズ」などへも問い合わせがあり、時代のニーズを肌で感じることもできる出展となりました。



北海道水産物は国内外で人気。様々な商品が求められています

## はたはた

日本海や太平洋の広い範囲で漁獲されるはたはた。11月～12月に産卵期を迎え、「ぶりこ」と呼ばれる卵は、独特な粘りとプチプチとした食感が特徴です。塩焼きや煮付けの他、県魚にも指定している秋田県では、魚醤の一種である「しょっつる」を使った「しょっつる鍋」が名物となっています。



## ほたて

秋鮭とともに、北海道漁業の基幹魚種の1つであるほたて。海外での需要も多く、2017年には日本の農林水産物の輸出金額で2位となっています。



料理教室などでほたてを紹介する際に驚かれるのは、ほたてのひもの黒いつぶが「目」であること。約80個ある目は、明るさを感じることができ、海底で天敵であるヒトデが覆いかぶさってきた際にはそれを察知して逃げることができるのだそうです。

## できあがり!



おいしく  
いただきました

本日のお品書き

- ・秋鮭のホイル焼き
- ・さんまの竜田揚げ
- ・はたはたの煮付け
- ・ほたてと水菜のサラダ

梅ドレッシング

調理時間  
**60分**



今回は、秋を感じる和風のメニュー4品。

秋鮭のホイル焼きは、きのこ玉ねぎと共に、マヨネーズで味付け。絶対に失敗せず、なおかつおいしい、鮮秋鮭時期に大活躍の一品です。味噌マヨネーズを加えて、ちゃんちゃん焼き風にしてもおいしくなります。

塩焼きでもおいしいさんまは、竜田揚げに。3枚におろして、しょうゆ、酒、みりんの下味をつけ、片栗粉をまぶしてカラッと揚げました。味はもちろん、ざくざくとした衣と、ふわふわの身の食感が最高でした。片栗粉の衣は時間が経ってもさくさくなので、お弁当にもぴったりです。

はたはたは、しょうゆ、酒、みりとシンプルな味付けで煮魚に。焦げ防止の意味も込めて、昆布を敷いて煮てみました。はたはたの調理は初めてでしたが、うろこが少なく、下準備が簡単。食べる際も身離れが良く、プチプチとした食感のぶりことともに美味しくいただきました。

ほたては貝柱とひもを軽く茹でたあと刻み、水菜とカラーピーマンの上へ。醤油ベースの梅ドレッシングで和風に仕上げました。ほたての甘さが梅の酸味と相性抜群です。

ごはんがすすむ、旬の魚のおかずは食欲の秋にもぴったり。おいしい素材をもっと楽しめるよう、様々な料理で味わってみたいですね。



# ひとり居酒屋

## はじめました! 秋編

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6年目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、秋鮭のホイル焼き、いわしの竜田揚げ、はたはたの煮付け、ほたてと水菜のサラダと秋の到来を感じる4品です。



夏から秋、冬の様々な魚が並ぶ鮮魚店

## 秋鮭

言わずと知れた北海道漁業の基幹魚種の1つ。近年は漁獲量の減少に悩まされているものの、全道で漁獲されており、それぞれの地域でブランド化が行われています。

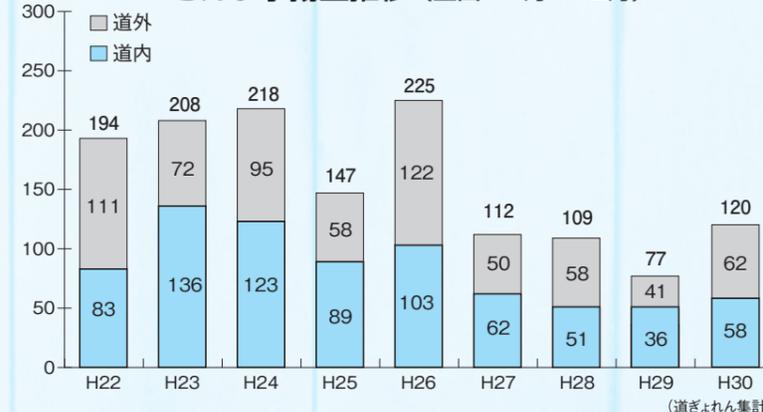
鮭の骨は北海道内の縄文時代の遺跡からも出土しており、古来から人間の大切な食糧であったことがうかがわれます。

## さんま

秋の味覚の代表格、さんま。公海上での外国船の漁獲や漁獲量の減少などで話題になることも多い、日本人に人気の魚です。落語「目黒のさんま」では、壱の成立時期は不明ながらも、さんまが長らく庶民の味とされてきたことを感じさせます。

人間が食べるだけでなく、漁業用の餌としても使われることが多く、漁獲量の回復が期待されます。

(単位：千トン) さんま水揚げ量推移 (全国：1月～12月)



シークワードクイズ  
10月のテーマ「縁起物」

ン	テ	ク	コ	イ	ダ	リ
チ	テ	マ	ロ	ル	ツ	ル
ビ	イン	マ	マ	エ	ダ	
ヌ	ナ	ク	ナ	ス	メ	カ
ヤ	ク	ハ	ウ	コ	ズ	サ
イ	マ	コ	イ	ノ	ボ	リ
タ	デ	ハ	コ	ト	エ	キ

10月は縁起物がテーマです。祭礼や子孫繁栄、商売繁盛など色々な理由から縁起物があります。図の中で、たて、よこ、ななめの一直線に下のリストのキーワードが読める様になっています。どこにあてはまるか探してください。すべて探し終わったら、どれにも使用しなかった文字をうまく並べかえてください。

リスト

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エト (干支)      | <input type="checkbox"/> コマイヌ (狛犬)    |
| <input type="checkbox"/> エマ (絵馬)      | <input type="checkbox"/> サカダル (酒樽)    |
| <input type="checkbox"/> カエル (蛙)      | <input type="checkbox"/> タイ (鯛)       |
| <input type="checkbox"/> カズノコ (数の子)   | <input type="checkbox"/> ダイコクテン (大黒天) |
| <input type="checkbox"/> カメ (亀)       | <input type="checkbox"/> ツル (鶴)       |
| <input type="checkbox"/> クマデ (熊手)     | <input type="checkbox"/> ナス (茄子)      |
| <input type="checkbox"/> クロマメ (黒豆)    | <input type="checkbox"/> ナンテン (南天)    |
| <input type="checkbox"/> コイノボリ (鯉のぼり) | <input type="checkbox"/> ハナビ (花火)     |
| <input type="checkbox"/> コウハク (紅白)    | <input type="checkbox"/> ハナマツリ (花祭り)  |
| <input type="checkbox"/> コハク (琥珀)     | <input type="checkbox"/> ハマヤ (破魔矢)    |

〈ヒント〉 柏餅と並ぶ端午の節句の供物と言えらば？

解き方

リストの言葉をマス目の中からタテ、ヨコ、ナナメの一直線に探していきます。文字は逆方向から読んでも、他の言葉と重複して読んでもOK。すべて見つけた後、使われなかった文字をうまく並べかえたと答え(魚の名前)になります。

例題

ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

リスト

- アキアジ
- コマイ
- プリ
- サンマ
- コンプ
- アサリ

→

ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

〈解答〉サバ

どれにも使用しなかった文字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。

9月号の解答と当選者

ネコ

(函館市) 田島 京子さん  
(別海町) 昔はお姉さん  
(別海町) 桜田 準平さん  
(初山別村) 加藤 政子さん  
(札幌市) 斉藤千代美さん

間違いさがし

間違いは5つです。

※右と左の絵には、5カ所の異なる点があります。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。

今月の家族の物語



【大内さんご一家】 大内 聡さん、紀子さん、醍哉くん(11歳)、煌哉くん(7歳)

※写真は聡さんの父 国昭さん、母 信子さんと共に

「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、いぶり噴火湾漁協伊達支所の大内さんご一家です。

青年部の頼れる部員たち

年間を通したほたての耳吊り養殖と秋の秋鮭定置漁を営む聡さん。高校卒業後漁師になって20年が経ちます。ほたて耳吊り養殖は父 国昭さん、母 信子さんと親子3人での作業。「僕も父も口数が多い方ではないので上手く行っているのかもしれませんが」と笑います。

聡さんは伊達支所の青年部長になって2年目になります。青年部では、毎年10月に開催される地元のお祭りではほたて焼きなどを提供しているそうです。「伊達地区の青年部員は8名。僕と前部長を除いて、皆30歳前後ですが、しっかりしているので安心できます」と教えてくれました。

兄弟で空手を習う

二セコ町の農家出身の紀子さんは、聡さんとは共

通の趣味であるファッションが縁で出会いました。「今、二セコへは子どもたちとスキーによく行きますね」と教えてくれました。

長男 醍哉くんは英語が得意な小学校6年生。最近では料理が趣味で、夕食のおかずに卵焼きを作ってくれたそう。次男 煌哉くんは体育が得意な小学校2年生。運動が得意で、将来は陸上自衛官になりたいそうです。兄弟で習っている空手や英語は「僕が子どもの頃やってみたかった習い事をやってもらってる」と聡さん。「将来は好きなことをやってもらえればいいと思っています。色々なことを見て、それで漁師になりたいと言ってくれば手伝いたいですね」と話します。

最盛期を迎える秋鮭漁に「今年こそは豊漁になってほしいですね。また、近年は台風が北海道に来ることも増えたので、漁具への被害が少ないといいな」と期待を教えてくださいました。



## 今年も日本最大のレシピサイトを活用して道産水産物をPRします レシピサイト cookpadでぎょれん特設ページが開設されています

04

日本最大のレシピサイト「cookpad (クックパッド)(<https://cookpad.com/>)」では、現在ぎょれんとのタイアップサイトが公開されています。10月13日まで、秋鮭、ほたて、昆布の3魚種の人気レシピが管理栄養士の解説付きで紹介されるのに加え、cookpad内で9月16日～10月13日には秋鮭、10月14日～11月17日には昆布、11月18日～12月8日にはほたてを検索すると、ぎょれんのレシピサイトへ誘導する「カテゴリジャック」も実施中です。

定番の「秋鮭のちゃんちゃん焼き」の他、ベーコンとにんにくのうまみの効いた「無限こんぶ」、炊飯器で手軽に作れる「ほたてのバターしょうゆ炊き込みごはん」などを紹介していますので、ぜひご覧ください。



簡単につくれるおいしいレシピが掲載されたページは、12月の上旬まで見ることができます

## 海難遺児を励ます「水色の羽根募金」に協力しよう!

漁船海難遺児育英会では、遺児の皆さんに学資の給与、入学・卒業の際の記念品の贈呈等を行い、経済的に修学が困難な時の支援を続けています。

漁船海難遺児を励ます運動北海道特別委員会（昭和45年10月29日発足）は、道内の漁船海難遺児を励まし、漁船海難遺児育英会の健全な発展を図ることを目的に設置され様々な募金活動の道内窓口になっています。

近年、教育費は年々増加し家計を圧迫しており、これまで以上に育英制度の充実と育英事業の安定的な継続を図っていかねばなりません。

昨年度は厳しい漁業環境の中、全道の皆様のご厚意により48件107万円の寄付実績となりました。

今後とも皆様の温かいご支援と、募金活動へのご協力を宜しくお願い致します。

### 【問い合わせ先】

漁船海難遺児を励ます運動北海道特別委員会もしくは漁協へ  
(担当：ぎょれん指導教育部 水谷 TEL：011-241-1051)



## 秋鮭食べつくし隊がキャンペーンを実施 市場に道産秋鮭が初入荷し、旬の訪れをPRしました

01

9月2日(月)、札幌市中央卸売市場で、今年の北海道秋鮭の初入荷に合わせて、道産秋鮭の消費拡大と全国PR活動などの紹介、秋鮭いくら丼の試食などが報道各社向けに行われました。昨年に引き続き、道産秋鮭キャンペーンは「秋鮭食べつくし隊」と題して、北海道出身の大食い女王アンジェラ佐藤さんを応援隊長に迎え消費拡大キャンペーンを展開しています。

テレビや新聞など、報道各社が取材に訪れ、広く旬の到来をメディアでアピールしてもらうことができました。



左から、札幌市中央卸売市場水産協議会 高橋会長、アンジェラ佐藤さん、ぎょれん安田専務

## おすすめ海の幸・山の幸が一堂に ホクレン大収穫祭で、人気の水産物を売り込みます

02

10月16日(水)～21日(月)の6日間、札幌三越本館10階催事場で、2019ホクレン大収穫祭が開催されます。

今年も出店するぎょれんコーナーでは、こだわり商品を多数用意してお客様の来場をお待ちしています。この催事でしか購入できない商品もあり、毎年の開催を心待ちにしているお客様も大勢いらっしゃいます。

開催期間中に札幌へお越しの皆様、ご来店お待ちしております。



ぎょれん職員も応援に駆け付け、法被姿で水産物を売り込みます(写真は昨年の売り場の様子)

## 新千歳国際線ターミナルが増築されました ぎょれん国際線店舗(Gyoren Shop)が移転・リニューアルオープンしました

03

新千歳空港国際線ターミナルは訪日外国人客が年々増加し、9月開催の「ラグビーワールドカップ」、来年度開催の「東京オリンピック」での更なる外国人客の来道に備えて、国際線ターミナルを延伸増築しています。これに伴い、ぎょれん国際線店舗も増築されたエリアに移転し、8月30日(金)にリニューアルオープンしました。

ほたて、秋鮭、昆布製品などを品揃えし、中華系訪日客をターゲットに干貝柱、干なまこをアピールした店内となっており、中国語、英語の商品説明を置き、北海道の空の玄関口にある店舗として様々な国からのお客様に対応しています。

今後も「北海道の水産物の美味しさを」海外に発信していきますので、新千歳空港へお越しの際はぜひお立ち寄りください。



新店舗は空港に新規オープンするホテルの近く。たくさんのお客様が立ち寄られることが期待されます



訪日客のニーズが多い干貝柱・干なまこを多く陳列

- H22.11 道漁連、北農中央会、道森連共催の「この国のかたちを問う道民決起集会」を札幌で開催し、TPP阻止を訴える
- H23.3 東日本大震災発生  
三陸沖地震(M.9)による大津波で岩手、宮城、福島各県を中心に死者、行方不明者2万人を超す犠牲者と1兆円強の漁業被害が判明同時に福島第一原発事故による放射能汚染問題で混乱北海道太平洋を襲った津波で漁業被害は318億円
- H24.4 TPP交渉参加断固阻止北海道総決起大会(札幌)
- H25.5 ほたてMSC認証授与式
- 10 韓国政府の水産物輸入規制措置等に関する中央要請
- H26.11 燃油高騰緊急対策・軽油引取税免税措置の恒久化を求める全国漁業代表者集会(東京)
- H27.11 TPP大筋合意、台風および低気圧による水産被害対策に関する緊急要請(道)  
100万トンに留まる低水準水揚げ(過去にない)漁船リース事業実現
- H28 本道水揚統計開始以来の100万トン割れ(87万トン)(一社)北海道漁船リース設立  
ロシア海域のサケ・マス流網漁業の全面禁漁
- H29 本道漁業85万トン、秋鮭5万7千トン(S55年以降の最低水準)
- 8 北朝鮮の弾道ミサイル発射に対する漁業者の安全確保を求める要請(国)
- H30 北海道の水揚数量102万トン、3年振りに100万トン超え漁業法が70年振りに改正
- 9 胆振東部地震による大規模停電(ブラックアウト)の発生
- 9 北海道胆振東部地震および台風21号に関する道、および中央要請



**東日本大震災発生(世界最大級の津波で東北3県は壊滅的被害)**  
平成23年3月11日の午後2時46分三陸沖を震源地とする大地震が日本列島を襲い、東北太平洋沿岸に押し寄せた巨大津波によってヒト、モノすべてが呑み込まれる大惨事が起こりました。

**平成25年 ほたて漁業がMSC認証取得**  
「MSC認証」は、ロンドンに本部を置く非営利団体MSC(Marin Stewardship Council)が運営し、「持続可能、かつ適切に管理され、環境に配慮して営まれる漁業を認定する制度」です。MSC認証に登録された水産物は、消費者にとっては、「資源を守りな

日本観測史上最大のマグニチュード9.0を記録し、津波は場所によっては高さ30mを超す世界最大級の岩手、宮城、福島県を中心に壊滅的な被害となりました。  
同時に東京電力福島第一原子力発電所の1〜6号機すべての非常用発電機が津波で機能停止し、原子炉の冷却のため海水の注入が始まりました。しかし、原子炉から漏れた高濃度放射性物質の影響による住民への避難指示、また農作物や水産物の汚染問題から風評被害が拡大するなど、政治、経済をハニックに陥れました。  
わが国の食料供給や地域産業を支えている水産業、加工業界が大きな被害を受けました。



がら、自然にやさしい漁法で水揚げされている水産物」と認識できるため、環境保護意識が高い欧米を中心に、日本国内でもMSC認証商品を積極的に取り扱う量販店や外食産業が増えています。  
ぎよれんでは、平成22年4月より、北海道ほたて漁業振興協会と協力して早期の認証取得をめざしてきました。3年に渡る厳しい審査を経て、ほたて垂下式漁業(噴火湾・サロマ湖)、ほたて桁網式漁業(根室海峡・オホーツク海)の4海域が登録となりました。



# 「ぎよれんの平成を振り返る」記録に残る平成、記憶に残る平成

## 後編 平成17年～平成終了



### 平成30年間年表主なもの

- H17.4 オホーツクのホタテ生産海域を2海域から5海域に細分化し、貝毒発生時の規制が緩和される
- H17.9 北海道漁協系統燃油高騰緊急対策本部設置
- H19.7 道漁連のインターネット通販開始
- H20.6 漁船用A重油10万円/klを突破し札幌で緊急集会開催し、価格上昇分の直接補てんを訴える
- H20.7 全国一斉休漁ストライキを行い漁業経営危機突破全国漁民大会で燃油高騰対策を国に迫る
- H20.9 噴火湾のホタテ養殖施設にザラボヤ異常発生
- H20.10 道漁業環境保全対策本部がサハリン州を訪れ、油田開発のサハリンエナジー社と油流出の未然防止について意見交換
- H22.2 協同組合運動啓発の「明るい浜の未来をつくる協同の力」DVDを制作
- H22.4 燃油価格の変動に備えた経営安定対策「漁業経営セーフティネット事業」スタート

**平成20年初の全国一斉休漁ストライキ**  
アメリカ発の世界的な金融不安等から原油市場へ投機資金の流入が拡大し、A重油はKしあたり10万円以上に高騰しました。燃油価格の急上昇により、漁業者の自助努力を超えて生産活動が成り立たない非常事態を迎え、全国のイカ釣漁船は6月18〜19日の2日間、一斉休漁に踏み切りました。19日に道漁協系統燃油高騰緊急対策本部が漁業者の窮状を訴える緊急集会を開催するとともに7月14日から道漁連、北農中央



「平成を振り返る」と題して前編は再建達成から指導連との合併までを思い起こしました。  
後編は台風や大型低気圧の襲来や東日本大震災、胆振東部地震など相次ぐ自然災害があり、また中国の冷凍餃子中毒事件、大手証券会社リーマンブラザーズの経営破綻による世界同時不況、TPP交渉など重量級の出来事が多くありました。それらの中から特に影響のあった事柄をご紹介します。

会、道生協連が連携して政府に対策を求める「道民100万名統一署名運動」を開始しました。さらに7月15日には日比谷公園野外音楽堂に全国から3,000人以上が集まって漁業経営危機突破全国漁民大会を開催。全道各漁業基地でも危機突破漁民集会を開催して運動を盛り上げました。この日は日本の漁業史上初の全国一斉休漁に踏み切るストライキを強行し、国会、世論に「漁業者はもう限界を超えている」と訴えました。

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10月号への感想・ご意見など(※150字程度まで)
②11ページのシークワードの答え
③住所・氏名・年齢・電話番号

【宛先】10月21日までにお送りください。

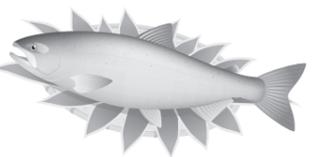
(郵便) 〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目1番地 北海道ぎょれん 総務企画部 広報担当
(FAX) 011-242-3543
(電子メール) info@gyoren.or.jp

※「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



「何か、変な感じでしたが…。(何事もボートとしていられませぬ。(藤江)
「あれっ。(私)」
「藤江くん(女医さん)なんと高校の同級生でした。その後、しっかりと今後の生活指導をしていただきました。」



「浜のおかあさん料理教室」に参加することができ、おいしさ満開!お腹は満腹!又、釧路地域の浜のおかあさん達から教えて頂いた浜料理に大満足!の楽しいひと時でした。ピカピカの大きな銀聖を手際よく三枚おろしに、筋子にアツという間にいくらの醤油漬けに出来上がり、感動そのものでした。鮭の餃子、松前漬けも最高に美味しく、久しぶりに海を味わう事と浜のおかあさん達とお話ができ最高でした。(札幌市 斉藤 千代美さん)



なみまるくんが届くと一番先に浜のお母さんのレシビを見ます。それとシークワードクイズをします。次に間違いないさがしをして浜の家族物語を見ます。今が旬の秋鮭の食べ方が出てきますが、海水温が高いつか魚が有ります。ん、どうか、沢山大漁しますよっ。(泊村 秋山祐子さん 84歳)

おさかなコラムのかわいいの煮つけの味付けを読み、分量でやっていただけですが、プロの味付けで、煮つけをしてみよっと思っています。(室蘭市 鈴木瑛子さん 70歳)

当地区では9月に入り秋鮭定置が始まり活気が出てきました。我家ではホタテ稚貝の本分散が多忙を極めています。時化が多く、はかどりませんが、夫と一緒に沖へザブトン籠を付けに船しています。安全操業と豊漁を願って頑張ります。浜の皆さんも気を付けて下さい。(初山別村 加藤政子さん 62歳)

編集後記

札幌のデパートや量販店は、都会でありながら「季節の到来」を感じられる場所でもあります。いつしか衣類売り場には冬物が並び、食品売り場には「旬を迎えた海の幸、山の幸が勢揃い。お医者様から「全部食べずに残す勇気を持ちなさい」と指導されている私にとって、10月は食欲と検査数値とのせめぎあい。みずみずしい梨に甘い柿、銀色に輝く秋鮭、作って美味しい醤油いくら、くちばしの黄色い脂のこったサンマ。季節限定品が多すぎです。農家の皆さん、漁師の皆さんに感謝して、秋の「口福」をいただきました(と思)。(阿部)

ライフジャケット 皆で着るのがあたりまえ

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター

大漁祈願!

news 浜のほつとニュース

小樽 初秋を迎え、秋鮭定置網漁が解禁となりました。当管内の漁模様は昨年と比べ増加しているものの、1日の水揚げが伸びず、1日おきの操業をしている地区も見受けられます。漁期後半でのさらなる水揚げ増加を期待したいところです。秋鮭漁と並行して、漁協青年部による小学校での出前授業など魚食普及に向けた事業が行われ、浜は慌ただしく秋の盛漁期を迎えています。

梶山 9月初頭より秋鮭定置網漁が始まりました。水揚げ序盤ではありますが昨年の同期に比べ約2倍近くの水揚げとなっており、秋鮭の来遊予想も昨年よりも良いことからこれからの水揚げに期待しているところです。また、秋鮭と同様に秋本番の魚種であるすめいかな等についても豊漁となり、浜が活気づくことを切に願っています。

函館 9月より秋鮭定置網漁が始まりました。当管内の秋鮭漁は中期から後期にかけて最盛期を迎えるため、まだまだ水揚げ量がまとまりませんが、これからの水揚げの伸びに期待しています。また、噴火湾ではぼたん海老の水揚げが始まりました。繊細な魚種なため、各組合では水槽を活用し細心の注意を払いながら取り扱っています。食欲の秋、豊漁となって浜が一層活気づくことを願っています。

室蘭 9月より秋鮭定置網漁が始まっています。9月20日現在、管内の水揚げ数量は昨年対比101%となっており、昨年並の水揚げとなっています。9月前半は水揚げが少なく不安の声も上がっていましたが、その後、漁模様が回復し始め、これからの水揚げに期待を寄せているところです。10月から助宗刺網漁も開始され管内は盛漁期を迎えます。生産者の方々の安全操業と大漁を祈念しています。

日高 8月30日から秋鮭定置網漁が解禁になりましたが、低調なスタートとなり、9月20日時点では昨年を下回る水揚げ数量となっております。漁期前の予想では全道的に昨を上回る見込みなので、今後の水揚げに期待します。一方、9月より解禁となった底曳網漁は比較的天候に恵まれ、助宗の水揚げ数量は昨年より増えており、順調な水揚げが続くことを願っています。

釧路 管内の水揚げがピークを迎える時期となっておりますが、いわし以外の主要業種の水揚げが芳しくありません。但し、秋鮭は徐々に水揚げが増えてきており、これからの漁に期待が高まります。一方、昆布漁は波が高い日が多く、思うように出漁できない日々が続いています。ラストスパートとなった昆布漁に向け、晴天で凧の日が続くこと、また、主要魚種の水揚げが増えていくことを心から祈っています。

根室 秋鮭漁が開幕し、各地区で水揚げが始まっています。8月から先行して開始していた混獲漁では、水揚げが前年比166%アップと好調であったことから、スタートからの豊漁が期待されていたところですが、9月19日時点で約1,260トンとほぼ前年並みで推移しています。しかし、昨年に比べ魚体も一回り以上大きく、漁期前の来遊予想でも好調な見通しが出されていることから、浜ではこれからの漁に期待をよせています。

北見 日増しに秋も深まり肌寒ささえ感じさせます。今シーズンの鱒定置網漁は終漁し、9月より秋鮭定置網漁が始まりました。管内では秋鮭や帆立が水揚げされており、今後は秋の底建網漁、サロマ湖かき漁などがスタートする予定で、浜はより一層賑わいを見せることでしょう。今後も事故のない安全操業と各漁の豊漁を心より祈願致します。

稚内 秋鮭漁は、当初の来遊予想を裏切る形となり、低調な水揚げであり、今後の水揚げ増加に期待がかかっています。一方でオホーツク海地区のほたて漁は、いよいよ終盤にさしかかり、各漁協とも計画を上回る水揚げとなる見込みです。秋漁も終盤となり、海が荒れることも多くなっていますが、今後も安全操業と豊漁を心より願っています。

留萌 8月31日から、秋鮭定置網漁が始まりました。今年は昨年のような大きな自然災害もなく管内全体では、9月24日現在で累計水揚げ数量が455トンと昨年対比で136%となっています。また、9月16日からはえび桁漁が解禁され赤がれい、ほつけ、にしんなどが各地で水揚げされ始めました。今後、秋が深まるに連れて、気候も不安定になりますが、凧の日が続く、各浜が豊漁となることを祈念しています。

秋の味覚、定番の一品。

# 鮭のあら汁

浜のおかあさん

レシピ



今回は「鮭のあら汁」をご紹介します。

秋鮭が丸ごと1尾手に入ったら無駄なく堪能しましょう。野菜たっぷり、あらから美味しいだしがでて簡単に調理できます。

## 材料(4人分)

昆布…10cm	水…1L
鮭のあら(頭・中骨・ハラス)…半匹	みそ…100g
じゃがいも…2個	塩…適量
にんじん…1/4本	
だいこん…5cm	
長ねぎ…半分	

## 作り方

- 1 昆布をさっと水洗いし、鍋に水を入れて浸しておく。
- 2 鮭のあらを適当な大きさに切り、塩をもみこんだ後、熱湯をかけザルにあけておく。
- 3 じゃがいもは一口大に切り、さっと水洗いしておく。
- 4 にんじん、だいこんはいちょう切りにし、長ねぎは斜め切りにする。
- 5 ①を火にかけて沸騰したら昆布を取り出し、じゃがいも・にんじん・だいこんを入れる。
- 6 じゃがいもに竹串を刺してみて、煮えていたら②を入れみそを加える。
- 7 ひと煮立ちしたら長ねぎを加え、もうひと煮立ちしたら火を止めて器に盛りつけて出来上がり。



島牧漁協

高島 里子さん